



Psyykkinen valmentautuminen ja mentaaliharjoittelu osana viulunsoittoa

Käytännön harjoituksia ja ideoita opetukseen

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
22.3.2011

Mirva Laine

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Musiiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiiikkipedagogi
Tekijä Mirva Laine		
Työn nimi Psyykkinen valmentautuminen ja mentaaliharjoittelu osana viulunsoittoa. Käytännön harjoituksia ja ideoita opetukseen		
Työn ohjaaja/ohjaajat Annu Tuovila		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Maaliskuu 2011	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 37 + 5
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Viulunsoiton opiskelu on – tai voi olla – paljon muutakin kuin instrumentin kanssa työskente-lyä ja varsinaista soittamista. Esimerkiksi esiintymisvalmennuksen yhteydessä puhutaan muusikon psyykkisestä valmentautumisesta ja mentaali- eli mielikuvaharjoittelusta. Psyykki-sellä valmentautumisella kuvataan koko sitä prosessia, jonka muusikko käy läpi rakentaes-saan minäkuvaansa ja työstäessään musiikkia ilman soitinta. Mentaaliharjoittelun avulla voi-daan puolestaan harjoittaa melkein mitä tahansa soittamiseen liittyvää osa-aluetta mielen-sisäisesti, ilman soitinta.</p> <p>Tämän opinnäytetyöprosessin tavoitteena oli koota mentaaliharjoittelun harjoituspaketti viulisteille ja kokeilla harjoituksia käytännössä. Mielikuvaharjoittelun työpaja toteutettiin ke-väällä 2010 yhteistyössä Espoon musiikkiopiston kanssa. Työpajaan osallistui yhteensä kah-deksan 12–18 -vuotiasta viulistia. Osallistujilla ei kurssin alussa ollut selkeää käsitystä siitä, mitä tarkoitetaan mentaaliharjoittelulla tai psyykkisellä valmentautumisella, eivätkä he aktii-visesti käyttäneet kumpaakaan menetelmää osana soitonopiskeluaan.</p> <p>Työpajassa tehtiin muun muassa hengitys-, rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia sekä harjoiteltiin uuden teoksen omaksumista ilman instrumenttia. Lisäksi puhuttiin esiintymis-jännityksestä ja etsittiin rentoutumiskeinoja esiintymistilanteita varten. Työpajaan osallistu-neilta viulisteilta saatu palaute oli erittäin positiivista. Kaikki pitivät kurssia hyödyllisenä ja uskoivat saaneensa uusia aineksia sovellettavaksi omaan harjoitteluunsa. Lähes kaikki työ-pajaan osallistuneet suosittelisivat vastaavaa kurssia myös opiskelutovereilleen. Erityisesti rentoutumisharjoituksia ja musiikillisen aineksen työstämistä ilman instrumenttia pidettiin hyödyllisinä harjoituksina. Työpajassa oivallettiin, että uuden teoksen työstäminen aluksi mielessä, ilman instrumenttia, edistää huomattavasti sen musiikillista ja tulkinnallista osaa-mista.</p> <p>Mentaaliharjoittelu tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia soitonopetuksen sisältöihin sovelletta-vaksi. Tässä työssä esitellään useita harjoituksia, joita opettaja voi soveltaa tarpeiden mu-kaan sekä yksilö- että ryhmäopetustilanteisiin.</p>		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaikka Metropolia Ammattikorkeakoulu/kirjasto/Ruoholahti		
Avainsanat mentaa- / mielikuvaharjoittelu, psyykkinen valmentautuminen, esiintymisvalmennus, viulunsoitto, rentoutuminen, keskittymi-nen		

Degree Programme in Classical music		Specialisation Music education
Author Mirva Laine		
Title Mental training in violin playing. Practical exercises and some ideas for teachers		
Tutor(s) Annu Tuovila		
Type of Work Bachelor's thesis	Date March 2011	Number of pages + appendices 37 + 5
<p>Playing the violin is – or can be – a lot more than just working with the instrument and actually playing it. Mental training or mental rehearsing can also be an important part of the learning process, especially when preparing oneself for a musical performance. Mental training includes the whole process from building up one's self image to <i>mentally</i> (without the instrument, only with mental images) rehearsing any technical or musical aspect of a piece.</p> <p>The purpose of this bachelor's thesis was to collect some useful mental training strategies and techniques for violinists and to try them in real life. That purpose in mind, I organized a mental training workshop for violin students at the Espoo Music Institute in May 2010. There were eight violinists at the workshop, the youngest being 12 and the oldest 18 years old. The term "mental training" was not familiar to the participants and none of them used the techniques actively before the workshop.</p> <p>The program of the workshop consisted of breathing, relaxation and concentration exercises. We also demonstrated how to study and learn a new piece without actually playing it with the instrument, and discussed about stage fright and means to overcome it. The participants thought that the workshop was very useful for them and they believed they had got some new ideas which they could use as a part of their rehearsing routine. Almost everyone would also recommend the workshop for other violin students as well. Especially the relaxation techniques and mentally rehearsing a new piece were considered as useful new skills. A very important observation made during the workshop was that studying a piece without the instrument actually improves the musical and interpretational competence. This, I believe, is a remarkable observation especially when it comes to teaching young violinists.</p> <p>This paper introduces the exercises I collected for the workshop. All of these exercises can be used as a useful and interesting addition to the traditional approaches teaching individuals and violin groups.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences/library/Ruoholahti		
Keywords mental training, mental rehearsal, mental imagery, stage fright, performing, violin, relaxation, concentration		

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mentaaliharjoittelu ja psyykkinen valmentautuminen	4
2.1	Positiivisen mielikuvan voima	4
2.2	Eri tapoja oppia	6
3	Työpajan kulku: matkalla mieleen	8
3.1	Hengittäminen, rentoutuminen ja keskittyminen	8
3.1.1	Rentoutuminen	8
3.1.2	Hengitätkö oikein?	9
3.1.3	Keskittymisen vaikeus	10
3.2	Harjoittelun suunnittelu ja mielessä soittaminen	13
3.2.1	Harjoittelun suunnittelu	13
3.2.2	Teosten työstäminen mentaaliharjoittelun avulla	16
3.3	Esiintymisjännitys ja esiintymiseen valmentautuminen	19
3.3.1	Rentona lavalle	19
3.3.2	Suhtautuminen "virheisiin"	23
3.3.3	Esiintymisen jälkeen	25
3.3.4	Kurssilaisten kokemuksia esiintymisjännityksestä	25
4	Pohdinta – ajatuksia työpajasta ja prosessista	28
4.1	Ideasta toteutukseen	28
4.2	Mikä ihmeen mentaaliharjoittelu?	29
4.3	Kurssilaisten palaute	31
4.4	Opettajan rooli mentaaliharjoittelun ohjaajana	33
	Lähteet	
	Liite 1: Kurssitiedote	
	Liite 2: Esiintymisjännityskysely	

Pitkälle edistyneeseen tai muuten tavoitteelliseen soittoharrastukseen kuuluu lukemattomia tunteja työskentelyä soittimen parissa. Soittaminen on kuitenkin fyysisesti raskasta puuhaa ja kuormittaa kehoa joskus jopa rasitusvammoihin asti. Tuntienkaan päivittäinen työ instrumentin kimpussa ei välttämättä tuo soittoon edistymistä, ellei mieli ole harjoittelussa mukana. Harjoittelussa olennaista on toisin sanoen se, että soittaja koko ajan tiedostaa sen mitä tekee – ja ennen kaikkea miksi.

Nykyisin vallalla olevan kognitiivis-konstruktivisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on sisäinen prosessi, ja ulkonaiset käyttäytymisen muutokset ovat seurausta näistä sisäisistä muutoksista (Kauppila 2003). Oppimisen yhteydessä puhutaan silloin skeemoista eli tiedollisista hahmotuksista tai rakenteista, joita meillä on eri asioista ja ilmiöistä. Viulistilla esimerkiksi on olemassa skeema viulunsoitosta; miltä viulu näyttää ja tuntuu, mitä lihaksia ja asentoja käytetään soittaessa, miltä viulun ääni kuulostaa. Näitä skeemoja käyttäen pystymme tehostamaan oppimista ja hyödyntämään käytettävissä olevan harjoitteluajan tehokkaasti. Puhutaan mentaali- eli mielikuva-harjoittelusta, ilman instrumenttia tapahtuvasta ajatustyöstä. Skeemoista ja representaatioista eli ilmiöiden mielensisäisen esiintymisen tavasta kirjoittaa tarkemmin mm. Kurkela (2000, 200–206).

Sain idean mielikuvaharjoittelusta opinnäytetyöni aiheena oikeastaan sitä kautta, että olin kuullut – ja omakohtaisesti viulistina havainnutkin – miten mielessä tapahtuvalla harjoittelulla voidaan tehokkaasti viedä soittotaitoja ja ohjelmiston hallintaa eteenpäin. Jostain syystä en kuitenkaan juuri ikinä tullut käyttäneeksi sitä osana omaa viulunsoiton opiskeluani. Mietin, miksi mentaaliharjoitteluun ryhtyminen tuntui niin työläältä, vaikka sen kaikkien lukemieni lähteiden mukaan pitäisi olla nimenomaan tehokas ja tietyssä mielessä ”aikaa säästävä” harjoitusmuoto. Ilman soitinta tapahtuvan harjoittelun ja musiikin työstämisenhän pitäisi olla varsin yksinkertaista ja helppoa, kun sitä voi tehdä melkein missä ja milloin vain.

Päätin siis tarttua härkää sarvista, perehtyä aiheeseen lisää ja kirjoittaa opinnäytetyöni mentaaliharjoittelusta. Alkuperäinen suunnitelma oli kerätä haastattelemalla tietoa mentaaliharjoittelusta sellaisilta muusikoilta, jotka sitä aktiivisesti harjoittavat, ja saada näin ehkä vinkkejä ja lisämotivaatiota omaan mielikuvatyöhön. Loppujen lopuksi

opinnäytetyölle tuntui kuitenkin sopivan paremmin käytännönläheisempi näkökulma ja oman – myös opetuskäyttöön tarkoitetun – harjoituspaketin kokoaminen.

Opinnäytetyö toteutettiin hankkeistettuna projektina Espoon musiikkiopiston kanssa siten, että keräsin materiaalia kirjallisuuden (ks. lähdeluettelo; tiedonhakuprosessista enemmän luvussa 4.2) ja omien kokemusten pohjalta ja suunnittelin kootun aineiston avulla mentaaliharjoitteluun perehdyttävän työpajan, jonka sitten järjestin musiikkiopiston viulisteista kootulle ryhmälle. Olin ideasta alun perin yhteydessä entiseen opettajaani Grazyna Gebertiin, joka suhtautui ajatukseen positiivisesti ja esitteli työpaja-ajatukseni musiikkiopiston viulujaoston kokouksessa. Musiikkiopisto lupasi tarjota työpajalle tilat, ja viuluopettajat keräsivät omien oppilaidensa joukosta potentiaaliset osallistujat ja välittivät minulle näiden yhteystiedot.

Ryhmä kokoontui toukokuussa 2010 yhteensä kolme kertaa, tapaamiset kestivät noin kolme tuntia kukin. Työpajatapaamiset videoitiin. Ryhmän ilmapiiriin takia en halunnut ulkopuolista kuvaajaa paikalle, joten kuvaus toteutui käytännössä niin, että videokamera seisoi jalustalla huoneen nurkassa kuvaten yleiskuvaa ryhmästä ja taltioiden keskustelun sekä muut äänet. Videomateriaali tarjosi minulle mahdollisuuden palata jälkeenpäin tarkastelemaan työpajan etenemistä, omaa esiintymistäni sekä ryhmässä syntyneitä keskusteluja ja toimi siten osaltaan myös tämän raportin aineistona.

Ryhmään osallistui kahdeksan viulistia, joista osa ei tosin päässyt osallistumaan aivan kaikille kerroille. Osallistujia oli kuitenkin jokaisella kerralla riittävästi ryhmän toiminnan kannalta. Osallistujat olivat iältään 12 – 18 -vuotiaita ja soittaneet viulua seitsemästä kahteentoista vuoteen (useimmat soittivat työpajan aikaan peruskurssi 3:n tai 1:n tason ohjelmistoa).

Työpajassa käytiin läpi muusikon mentaaliharjoitteluun ja psyykkiseen valmentautumiseen kuuluvia osa-alueita kuten rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia, harjoittelun suunnittelua ja esiintymiseen valmistautumista. Pidin edellä mainituista aiheista lyhyitä tietoisukuja, mutta pääpaino työpajassa oli käytännön harjoituksilla, jotka esitellään tämän työn sivuilla. Työpaja ja harjoitukset suunnattiin viulisteille, mutta samat periaatteet koskevat kaikkia soittajia ja laulajia, ja tässä opinnäytetyössä esitetyt harjoitukset ovat helposti sovellettavissa eri instrumenttien opiskelijoiden tarpeisiin.

Seuraavassa luvussa esittelen vielä hieman mentaaliharjoittelun ja psyykkisen valmentautumisen periaatteita ja taustaa lähdekirjallisuuden avulla. Luvussa 3 kuvaan työpajan etenemistä ja esittelen työpajassa tehdyt harjoitukset. Luku 4 kokoaa pohdinnan muodossa kurssilaisten kokemukset työpajasta, oman arvioni työpajan onnistumisesta ja oppimiskokemuksesta ja lopuksi ehdotuksia siitä, miten mentaaliharjoittelua voisi hyödyntää ja soveltaa soitonopetuksessa.

2 Mentaaliharjoittelu ja psyykkinen valmentautuminen

2.1 Positiivisen mielikuvan voima

Tässä työssä käytän osin rinnakkain termejä *mielikuvaharjoittelu* ja *mentaaliharjoittelu*, joilla tarkoitan samaa asiaa. Vaikka urheilusuoritusten yhteydessä käytetään usein termiä mielikuvaharjoittelu, pitää mm. Kurkela (2000, 2) termiä mentaaliharjoittelu nimenomaan musiikkiin liittyen parempana, koska se ei – toisin kuin mielikuva-harjoittelu – rajoitu pelkästään näköaistin avulla tapahtuvaan toimintaan ja visualisointiin, vaan kattaa paremmin musiikissa tapahtuvan eri aistien vuorovaikutus-prosessin. Kurkela käyttääkin termiä *psykoneuromuskulaarinen mentaaliharjoittelu* kuvaamaan toimintaa, jolla pyritään parantamaan (soitto)tekniikkaa ja suoritusten automatisoitumista.

Mentaaliharjoittelulla voidaan työstää sävellyksen teknistä, tulkinnallista tai esityksellistä osaamista aivan kuten soittoharjoittelullakin, pelkän ajattelun ja kuvittelukyvyn avulla (Arjas 1997). Mentaaliharjoittelun periaate on se, että yksilö kuvittelee itsensä ja suorituksensa sellaisina kuin ne olisivat ideaalitapauksessa (Immonen 2007). Tärkeintä eivät siis ole fyysiset liikkeet, vaan niiden henkinen kontrolli. Mielikuvaharjoittelun keskeinen toiminta on mielikuvien kontrolloitu käsittely, visualisaatioprosessi (Immonen 2007). Mielikuvatyöskentelyn tavoitteena oppimisessa on tehostaa kontrolloimattoman ja torjumattoman mielikuvavirran kehittymistä (Kauppila 2003). Mielikuvaharjoittelun avulla voi myös vahvistaa pitkäaikaista muistia, koska asioiden kiinnittäminen pitkäkestoiseen muistiin tapahtuu parhaiten visualisoinnin avulla. Muun muassa Einstein käytti tätä menetelmää ajattelutyönsä tukena.

Varsinaisissa visualisointiharjoituksissa harjoituksen tekijä pyrkii ”näkemään” itsensä soittamassa, kuin videolta (Buswell 1998). Harjoitusten myötä mielikuvaa opetellaan käsittelemään ja muokkaamaan ensin ulkopuolelta (dissosioidusti) ja myöhemmin mielikuvan sisältä (assosioidusti). Harjoituksella pyritään vahvistamaan positiivisia mielikuvia ja sitä kautta toivottuja suorituksia. Musiikissa ”visualisointi” kuitenkin pitää sisällään useiden aistikanavien tuottamaa ja yhdistämää tietoa, kuten jo aiemmin mainittiin. Soittajalle ensisijaista saattaa siis olla enemmän soitto tapahtuman fyysisten elementtien, esimerkiksi käsien liikkeiden, kuvittelu kuin vaikkapa nuottikuvan ”näkeminen” visualisoinnin avulla (Immonen 2007).

Mielikuvaharjoittelua on jo kauan käytetty osana urheiluvalmennusta; monet urheilijat käyttävät mielikuvia valmistautuessaan suorituksiinsa, ja mielessä läpikäydyn suorituksen on huomattu todella ennustavan todellista suoritusta (Woolfork, Parrish & Murphy 1985). Mielikuvien vaikutus on todettu esimerkiksi golfissa: pelaajat, jotka ennen lyöntiä käyttivät positiivista mielikuvaa – eli kuvittelivat pallon menevän reikään – onnistuivat lyönnissään paremmin kuin kontrolliryhmä, kun taas negatiivista mielikuvaa (pallo kiertää ohi reiästä) käyttäneiden lyönnit huononivat.

Mentaaliharjoittelu musiikissa eroaa kuitenkin urheilusuoritusten mielikuvaharjoittelusta siinä, että musiikissa suorituksen arvo tai taitavuus ei viime kädessä ole riippuvainen pelkistä motorisista taidoista vaan pikemminkin toiminnan sisällöllisistä tavoitteista (Kurkela 2000). Soittajan taito ilmenee musiikin tulkinnassa ja on siksi usein moniulotteisempi ja vaikeammin mitattavissa kuin urheilusuoritus.

Muusikon käyttämät mielikuvat voivat sisältää esimerkiksi harjoitettavaan toimintaan liittyvää sisäistä kuuntelemista ja visualisointia, fyysisten liikeratojen ja tuntoaistimusten harjoittamista mielessä sekä kokonaisvaltaista eläytymistä esiintymistilanteisiin ja niihin liittyviin tunnetiloihin (Immonen 2007). Esimerkiksi esiintymiseen valmistautumisen kohdalla voidaankin käyttää jo laajempaa termiä muusikon psyykinen valmentautuminen, joka kuvaa koko sitä prosessia, jonka muusikko joutuu käymään läpi rakentaessaan minäkuvaansa ja työstäessään musiikkia ilman soitinta (Arjas 1997). Psyykkiseen valmentautumiseen liittyy siis paljon omaan itseensä tutustumista ja esimerkiksi motivaatioon liittyvien kysymysten pohdiskelua.

Mentaaliharjoittelu kuuluu siis osaltaan muusikon psyykkiseen valmentautumiseen. Mentaaliharjoittelun kohteena voi olla lukuisia eri osa-alueita kuten liikkeit ja liikesarjat, suoritusten automatisointi, sisäisen korvan kehittäminen, ulkoa oppiminen, muistissa säilyttäminen, tekniikkaan ja tulkintaan vaikuttaminen, stressin hallinta, psyykkisten rajojen laajentaminen, keskittyminen, ideaalit suoritukset, esiintymisjännityksen minimoiminen ja itsetunnon kohottaminen (mm. Immonen 2007). Eräs mielikuvaharjoittelun käytötapa on niin kutsuttu lainaneros eli Raikovin efekti: mielikuvaharjoituksen avulla voidaan pyrkiä saamaan käyttöön jonkun tunnetun taitajan kokemuksia samaistumalla tähän, käytännössä ”muuntumalla” mielikuvissa

täksi henkilöksi ja toimimalla kuten tämä henkilö tilanteessa toimisi (Kauppila 2003, 196).

Mentaaliharjoittelulla pyritään varmistamaan musiikista olevaa sisäistä mielikuvaa (Sternbach 2009). Näin vältetään kaksi ongelmaa: pelkästään instrumentin kanssa harjoittelemalla vahvistuvat helposti myös väärät mielikuvat ja liikeradat, kun harjoitellaan yrityksen ja erehdyksen kautta – ja liikeratoja turhaan toistamalla altistutaan rasitusvammoille. Mielikuvaharjoittelu ja sisäisen kuulemisen tehostaminen puolestaan vahvistavat ja varmentavat todellista osaamista ja jättävät näin esitystilanteessa ehkä jopa enemmän tilaa ”heittäytymiselle”. Esimerkiksi viulupedagogi Kato Havas painotti muun muassa sitä, ettei intonaation harjoittaminen saa olla tekninen prosessi, vaan sen tulee tapahtua tietoisesti ja korvaa sekä mieltä harjoittamalla (Kaakinen-Pilch 1989). Toisaalta Ollila (2001) mainitsee mentaaliharjoittelulle vielä yhden keskeisen tavoitteen: hänen mukaansa sen yhtenä perusperiaatteena on palauttaa oppimiseen lapsenomainen luonnollisuus. Moni esiintymisjännityksen ja erilaisten henkisten lukkojen kanssa painiskeleva muusikko onkin saanut mentaaliharjoittelusta korvaamatonta apua.

2.2 Eri tapoja oppia

Miten mielikuvaharjoittelua sitten voisi opettaa? Menetelmän opettamisen hankaluus lienee siinä, että käytännössä on hyvin vaikeaa todentaa, mitä mielikuvaharjoittelussa ylipäättään tapahtuu, kun mitään ulkoisesti havaittavaa muutosta ei itse harjoitustilanteessa ole olemassa (Immonen 2007). Tapahtuman kontrolloiminen tai korjaaminen ulkoa päin on siis hyvin vaikeaa ja menetelmä asettaa siksi korkeita vaatimuksia harjoittelijan omalle itsesäätelylle. Tämän takia motivaatio ja harjoitukseen keskittyminen ovat olennaisia seikkoja harjoittelun tuloksellisuuden kannalta.

Lemisen (2008) haastattelemat kitaraopettajat olivat sitä mieltä, ettei mentaaliharjoittelua voi varsinaisesti opettaa, vaan opettaja voi – ja hänen toki kannattaakin – lähinnä ohjata ja kehottaa oppilaitaan tutustumaan mentaaliharjoitteluun, sen tapoihin ja hyötyihin. Myöskään Immosen (2007, 93) haastattelemat pianonsoitonopettajat eivät opettaneet mentaaliharjoittelua oppilailleen mitenkään systemaattisesti, mutta kokivat ajatuksen jonkinlaisen metodin kehittämisestä erittäin mielenkiintoisena. Ollila

(2001, 106) puolestaan toteaa opettajan olevan ”suunnannäyttävä, joka ohjaa oppilasta omakohtaiseen oivaltamiseen ja haluun sukeltaa syvälle kokemukselliseen tapaan lähestyä maailmaa” – ja maailmaan sisältyvää musiikkia, epäilemättä.

Mentaaliharjoittelun (kuten muunkin harjoittelun) opettamista voi edesauttaa, mikäli opettaja osaa huomioida oppilaidensa erilaiset oppimisstrategiat (O'Connor 1987). Oppilaat eroavat siinä, mikä aistijärjestelmä heillä on vahvimmin edustettuna eli mitä kautta he luontevimmin omaksuvat tietoa. Aistijärjestelmiin katsotaan tässä kuuluvan auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen järjestelmä. Mentaaliharjoittelu voi olla luontevinta aloittaa kunkin oppilaan vahvimman representaatiojärjestelmän kautta ja laajentaa siitä muihin. Näköaisti on etenkin nykyihmisellä yleensä voimakkain aisti (Kauppila 2003). Mielikuvaharjoitusten avulla voidaan myös tietoisesti keskittyä vahvistamaan ei-visuaalisia aisteja ja tätä kautta laajentaa oppimispintaa.

Harjoitus I: Oletko auditiivinen, visuaalinen vai kinesteettinen oppija?
(lähde: Buswell 2006, 84-86)

Istu mukavassa asennossa silmät suljettuina. Hengitä rauhallisesti ja päästä keho rentoutumaan. Sulje silmät kevyesti.

NÄE mielessäsi: auringon nousevan merestä, ystäväsi kasvot

KUULE mielessäsi: vasaran iskut, koiran haukkuvan

TUNNE mielessäsi: kuinka lämmität käsiäsi nuotiolla, lumen putoavan kasvoillesi

HAISTA mielessäsi: vastapaistettu leipä, ajettu nurmikko

MAISTA mielessäsi: appelsiini, kahvi

Tuntuiko joidenkin aistimusten kuvittelu helpommalta kuin toisten? Eri ihmisillä dominoivat eri representaatiojärjestelmät

3 Työpajan kulku: matkalla mieleen

3.1 Hengittäminen, rentoutuminen ja keskittyminen

Hengitys-, rentoutus- ja keskittymisharjoitukset ovat muusikon mielikuvaharjoittelun ja psyykkisen valmentautumisen ydinaluetta. Seuraavaksi esittelen niiden taustaa ja periaatteita.

3.1.1 Rentoutuminen

Sopivan rentoutunut tila on optimaalinen oppimisen kannalta. Silloin voimme keskittää energiamme olennaiseen eli opittavaan asiaan. Rentoutuminen merkitseekin meissä olevan energian vapautumista suorituskyyä kahlitsevista tekijöistä (esimerkiksi jännittäminen, hermostuneisuus) sitä edistäviin tekijöihin (rentous, rauhallisuus, valppaus) (Jansson 1990). Rentoutusharjoituksilla pyritäänkin usein löytämään tilanteen kannalta optimaalinen valppaustila, ei välttämättä täydellisen rentoutunutta, velttoutta lähentelevää oloa. Rentoutusmenetelmien avulla voidaan muun muassa poistaa yleisiä tai paikallisia jännitystiloja, parantaa keskittymiskykyä, tehostaa itsekontrollia ja nostaa suorituskyyä. Rentoutusharjoitusten omaksumista edistää ihmisen motivaatio ja kyy tunnistaa oman kehonsa reaktioita.

Terapeuttista rentoutumista tarjoavia ohjattuja menetelmiä ovat muun muassa autogeeninen terapia, Feldenkrais-metodi ja Alexander-tekniikka (Buswell 1998). Rentoutumista voi kuitenkin harjoitella ja toteuttaa myös itsenäisesti suhteellisen helppojen harjoitusten kautta.

Progressiivinen rentoutus on yksinkertainen rentoutustapa joka perustuu fyysiseen rentouden tunteen kokemiseen. Progressiivisessa rentoutuksessa eri lihasryhmät varpaista kasvoihin jännitetään vuorotellen ja rentoutetaan sitten raajoja liikuttamalla (Kauppila 2003). Tavoitteena on oppia tulkitsemaan oman kehon jännitystiloja ja löytämään tätä kautta suoritukseen sopiva jännitystaso (Jansson 1990).

Suggestiivisessa rentoutuksessa rentouden tunnetta haetaan mielensisäisillä käskyillä, itsesuggestioilla, ilman ensin tapahtuvaa lihasten jännittämistä. Keho rentoutetaan

varpaista alkaen kuvittelemalla esimerkiksi painon ja velttouden tunnetta raajoissa (Arjas 1997). Samalla vaivutaan lepotilaan, joskus mahdollisesti jopa hypnoosiin. Rentoutuksesta voidaan herätä vaikka laskemalla numerot takaperin kahdestakymmenestä yhteen ja tuntemalla voimien palautuvan raajoihin joka numerolla.

Suggestopediassa (= harmoninen psyykkinen ja fyysinen kasvatus) on puolestaan vaikutteita joogasta ja hypnoosista (Kauppila 2003). Suggestioilla voidaan pyrkiä esimerkiksi pääsemään eroon erilaisista opiskelun esteistä. Suggestioon kuuluu rentoutus, jonka jälkeen voidaan käyttää esimerkiksi sosiodraamaa. Menetelmän tarkoituksena on nopeuttaa oppimista käyttämällä hyväksi yksilön jo olemassa olevia mutta mahdollisesti tiedostamattomia kykyreservejä. Suggestopedisen opiskelun on todettu myös kehittävän opiskelijan minäkuvaa ja ohjaavan opiskelumotivaatiota kohti sisäistä motivaatiota.

3.1.2 Hengitätkö oikein?

Rentoutumisen perustana on oikeanlainen hengitys, koska se auttaa verenkiertoa kuljettamaan verta lihaksiin ja aivoihin, edistää aineenvaihduntaa ja ehkäisee siten lihaskramppeiden syntymistä (Arjas 1997). Oikeanlainen hengitys myös parantaa jaksamista takaamalla lihasten riittävän hapensaannin. Luonnollinen hengitys voi lisäksi auttaa vapauttamaan soittoa ja edesauttaa luontevaa tulkintaa. Hengittämiseen keskittyminen voi auttaa myös viemään ajatuksia pois jännittämisestä esiintyessä. Yleisimpiä hengitykseen liittyviä vaikeuksia ovat hengityksen pidättäminen, tehoton pinnallinen hengitys ja hyperventilaatio eli ylihengittäminen. Seuraavaksi esittelen joitakin yksinkertaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia, joita kokeiltiin mielikuvaharjoittelun työpajassa.

Harjoitus II: Hengitysharjoituksia ja luonnollisen hengityksen etsimistä
(muokattu Aalto & Parviainen 1974; Arjas 1997, 46 pohjalta)

1. Seiso kapeassa haara-asennossa kädet vyötäisillä. Tunnustele sisäänhengityksen aikana käsilläsi palleasi liikettä: se laajenee sekä ulospäin että sivusuunnassa.
2. Istu "isäntämiehen asennossa" eli nojaten eteenpäin, käsivarret lepäävät reisien päällä. Tunne kuinka hengitys laajentaa kylkiä ja selkää.
3. Makaa selälläsi lattialla. Aseta vatsan päälle kirja. Jos se kohoilee ja laskee hengityksen tahdissa, hengität oikein etkä käytä pelkkää ylähengitystä.
4. Paina vasen sierain kiinni yhdellä sormella ja vedä ilmaa sisään oikeasta sieraimesta. Pidätä hengitystä ja anna ilman virrata ulos vasemmasta sieraimesta samalla, kun painat kevyesti peukalolla oikean sieraimen kiinni. Toista päinvastoin, sisäänhengitys vasemmalta ja uloshengitys oikealta puolelta. Tämä harjoitus voi auttaa myös sulkemaan häiritseviä ajatuksia pois mielestä, kun keskityt hengityksen kulkuun.
5. Harjoittele hengitystä myös viulun kanssa: aloita vaikka pitkistä äänistä ja mieti, millainen on hengityksen luonnollinen rytmi, ajoittuvatko hengitykset jousenvaihtojen mukaan jne. Soita sitten jokin musiikillinen fraasi, mieti miten hengittäisit jos laulaisit sen, kokeile sitten soittaa se viululla ja pyri hengittämään luontevasti musiikin mukana.

3.1.3 Keskittymisen vaikeus

Kaikki me soittajat tiedämme, että harjoittelun tulisi tapahtua virkeänä ja keskittyneenä. Mutta mitä keskittyminen oikeastaan on? Hyvä keskittymiskyky on sitä, että ihminen tietää mitä tahtoo ja keskittyy yksinomaan siihen puhdistamalla huomiokykynsä kaikesta muusta (Jansson 1990). Keskittyminen on huomion suuntaamista olennaiseen, kykyä jättää osa ulkoisista ja sisäisistä asioista huomiotta (mm. Arjas 1997). Huomion tai tarkkaavaisuuden kohdistumista voidaan määritellä sen mukaan mihin suuntaamme huomiomme ja kuinka paljon asioita huomioimme kerralla:

kapea sisäinen huomiointikyky on kyseessä, kun huomio on suunnattu sisäänpäin omiin tunteisiin ja tuntemuksiin, kapea ulkoinen puolestaan silloin kun huomio on suunnattu kapea-alaisesti johonkin tiettyyn itsen ulkopuolella olevaan kohteeseen (Buswell 2006). Laaja sisäinen huomiointikyky käsittää leveän kirjon tunteita ja tuntemuksia ja laaja ulkoinen huomiointikyky tuo tietoisuuteemme samaan aikaan paljon informaatiota ympäristöstämme. Itseään ei voi pakottaa keskittymään, olennaista on sen sijaan tunnistaa keskittymisensä alku ja loppu ja se, mikä herpaannuttaa keskittymisen (Jansson 1990). Näistä lähtökohdista keskittymiskykyä voi lähteä kehittämään.

Keskittymisharjoitukset perustuvat siihen, että mieli vapautetaan turhista paineista käsittelemällä ne etukäteen eli esimerkiksi ennen kilpailua tai konserttia. Toisaalta keskittymistäkin, etenkin keskittynyttä soittoa, tulee harjoitella etukäteen, koska esiintymistilanteeseen on lähes mahdotonta tuoda mitään sellaista jota ei ole etukäteen harjoitellut (Arjas 1997). Jos siis soittaja on aina harjoitellessa antanut ajatuksensa vaeltaa, tulee näin varmasti tapahtumaan konserttissakin. Puutteellinen keskittyminen voi puolestaan esitystilanteessa johtaa ikäviin seurauksiin, kun virheen sattuessa tai automatisaation pettäessä soittaja ei saakaan ”langan päästä kiinni”. Tarkkaavaisuutta ja keskittymistä parantamalla voi toisaalta parantaa myös muistia ja tätä kautta tehostaa esimerkiksi kappaleen ulkoa oppimista (Kauppila 2003).

Monilla työpajaan osallistuneista viulisteistakin oli kokemuksia siitä kun ajatus lähtee soiton aikana harhailemaan tai jumiutuu esitystilanteessa jännitysoireisiin (mielessä pyörii ainoastaan: ”apua, kädet tärisee...”). Ulkoiset häiriötekijät, esimerkiksi yleisössä tapahtuva liikehdintä, saattoi viedä keskittymisen niin totaalaisesti pois raiteiltaan, että koko loppuesitys meni pieleen. Keskittymisen palauttaminen koettiin usein haastavana. Harjoitellessa saattaakin usein olla järkevää pitää tauko siinä vaiheessa kun huomaa ajatuksen kovasti harhailevan. Jos keskittymistä haittaa jokin mielessä pyörivä asia, sen voi vaikka kirjoittaa paperille ja siirtää näin pois ajatuksista myöhemmin hoidettavaksi. Esitystilanteessa keskittyminen täytyykin sitten kyetä palauttamaan nopeasti. Silloin voi auttaa ajatusten keskittäminen soitettavaan musiikkiin ja hengittämiseen.

Harjoitus III: Huomion suuntaaminen

(lähde: Buswell 2006, 189)

Tämän harjoituksen avulla opetellaan muuttamaan huomion suuntaamista nopeasti eri tilojen (kapea sisäinen/ulkoinen, laaja sisäinen/ulkoinen) välillä.

Istu rennosti hyvässä asennossa. Rekisteröi mielessäsi:

Mitä tarkalleen ajattelet juuri nyt?

Mikä tarkalleen on tunnetilasi juuri nyt?

Mitä erityisiä tuntemuksia ruumissasi on juuri nyt?

Millaisia (mieli)kuvia näet juuri nyt?

(kapea sisäinen)

→ siirry nopeasti pohtimaan:

Mitä yleisemmin ajattelet, tunnet mielessä tai ruumiissa?

(laaja sisäinen)

Avaa nyt silmät ja

→ siirry nopeasti havaitsemaan:

Mitä ääniä kuulet tässä huoneessa?

Miltä tuntuu tuoli, jolla istut?

Keskity johonkin lähellä olevaan esineeseen, tarkastele sitä.

(kapea ulkoinen)

→ siirry nopeasti huomioimaan:

Mitä ääniä kuuluu huoneen ulkopuolelta?

Mitä näkyy ikkunasta?

Huomaatko ääniä/asioita kaukaisuudessa?

(laaja ulkoinen)

Ohjaile itseäsi näiden tilojen välillä ja löydä itsellesi ja tähän tilanteeseen sopiva tila.

Monilla kurssilaisilla tämä harjoitus johti varsin vilkkaisiin assosiaatioketjuihin.

Harjoitusta pidettiin kuitenkin käyttökelpoisena esiintymiseen valmistautuessa ja sitä ehdotettiin sovellettavan esimerkiksi siten että harjoituksessa keskittyisi kuvittelemaan esiintymisen jälkeistä positiivista olotilaa.

harjoitus IV: Rentoutus- ja keskittymisharjoitus "3-2-1"

(lähde: Arjas 1997, 50)

Ota hyvä asento, sulje silmät ja keskity hengittämään syvään.

Tunnustele oikeaa kättäsi, anna jännityksen valua pois. Tee sama vasemmalla kädellä.

Tunnustele vuorotellen kumpaakin jalkaa ja anna jännityksen valua pois. Anna jännityksen valua pois myös hartioista ja niskasta.

Kiinnitä nyt katseesi kolmeen eri kohteeseen...kiinnitä huomiosi kolmeen kuulemaasi ääneen...tunne fyysisesti kolme eri asiaa...etsi katseella kaksi eri kohdetta...kuuntele kahta ääntä...tunne kaksi asiaa...katso yhtä kohtaa...keskity yhden asian kuulemiseen, tunne yksi tuntemus. Kohteet voivat olla todellisia tai mielensisäisiä. Harjoitus auttaa hiljentämään mieltä ja sulkemaan häiritsevät ajatukset pois.

3.2 Harjoittelun suunnittelu ja mielessä soittaminen

3.2.1 Harjoittelun suunnittelu

Tärkeä oppimisen taustatekijä on motivaatio. Motivaatio on mielentila, joka saa meidät aloittamaan jonkin tekemisen tai jatkamaan sitä (Toivonen & Von Harpe 1994). Onnistuneeseen motivointiin liittyy ajatus mahdollisesta ja saavutettavasta tavoitteesta, sillä ihmisen energia suuntautuu vain mahdollisiin kohteisiin (Kauppila 2003). Tavoitteen merkityksen pohtiminen suuntaa voimavaroja sekä tietoisesti että alitajuisesti päämäärän saavuttamiseen.

Motivointia helpottaa, kun tavoitteen jakaa osa- tai välitavoitteisiin. Esimerkiksi tutkintoon valmistautuessa kannattaa miettiä, missä vaiheessa kunkin teoksen tulisi olla esityskunnossa, mitä ohjelmiston valmistaminen vaatii ja suunnitella oma harjoittelu sen pohjalta. Aikatauluja ei kannata tehdä liian tiukoiksi, koska esimerkiksi sairastuminen tai jokin muu yllättävä keskeytys harjoittelussa saattaa silloin pilata suunnitelmat ja hyvin alkaneen kehityksen. Osa- ja kokonaistavoitteet huomioivan harjoittelusuunnitelman lisäksi myös yksittäisten harjoituskertojen ohjelma kannattaa suunnitella. Harjoittelun suunnittelussa voi auttaa esimerkiksi harjoittelupäiväkirjan pitäminen. Myös omaa edistymistä kannattaa seurata ja kirjata saavutukset

harjoittelupäiväkirjaan; oman edistymisen huomaaminen tukee ja motivoi oppimista edelleen (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

Omaa harjoittelua suunnitellessa kannattaa tiedostaa se, että muistamme parhaiten sen mitä olemme tehneet kunkin harjoitteluseSSION alussa ja lopussa (O'Connor 1987). Tämän takia harjoittelua kannattaa jaksottaa 15 – 45 minuutin pituisiin pätkiin ja pitää välissä lyhyitä taukoja. Näin maksimoidaan ne hetket, joihin työstetty materiaali jää parhaiten mieleen. Harjoittelua suunnittelemaan pyritään muun muassa tukemaan optimaalista kehittymistä ja tulosten saavuttamista, ehkäisemään harjoittelun taantumista, välttämään rasittumista ja loukkaantumiseriskiä, tehostamaan palautumista sekä lisäämään harjoittelumotivaatiota (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

Kurssilaisten kanssa käydyssä keskustelussa ilmeni, että monilla heistä oli jonkinlainen käsitys siitä, että harjoittelun tulisi olla monipuolista (sisältää esimerkiksi asteikkojen, etydien ja erityyppisten kappaleiden soittoa). Pari kurssilaista kertoi myös jonkun verran suunnittelevansa ainakin sitä, mihin sävellykseen tai isomman teoksen osioon tiettyinä päivinä keskittyä. Kukaan ei ollut pitänyt varsinaista harjoittelupäiväkirjaa (yksi kurssilainen oli kokeillut harjoittelupäiväkirjan pitämistä mutta ei kokenut sitä hyödylliseksi) tai täyttänyt kirjallista harjoittelusuunnitelmaa. Kurssilaiset kertoivat opettajien antaneen joitakin harjoittelua koskevia ohjeita. Opettajat olivat neuvoneet esimerkiksi keskittymään vaikeisiin kohtiin, harjoittelemaan rytmeillä ja pariäänillä.

Miten sitten osaisimme asettaa itsellemme sopivia tavoitteita? Itseluottamus antaa rohkeutta ja avaa energiavirroille väylän kohti tavoitetta (Kauppila 2003).

Mielikuvaharjoituksissa kannattaa hakea positiivisia oppimiskokemuksia ja tilanteita; niiden avulla voi vakuuttaa itselle, että koska onnistui jo aiemmin, tulee onnistumaan myös jatkossa. Päämäärän tavoitteluun tulisi myös uskaltaa sitoutua. Tavoitteiden saavuttamisesta pitää myös uskaltaa nauttia; tämä vahvistaa edelleen motivaatiota (Kauppila 2003). Motivaatiota koskevissa tutkimuksissa on todettu, että motivaatio on parhaimmillaan, kun valmennettavalla on noin 60 %:n mahdollisuus saavuttaa tavoitteensa (Jansson 1990). Tavoitteen on siis oltava tarpeeksi haastava ja sen eteen on tehtävä töitä. Välitavoitteiden tulisi olla konkreettisia ja ohjata harjoittelun suunnittelua (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Pitkän aikavälin tavoitteet voivat sen sijaan olla enemmän haaveen tai unelman kaltaisia ja toimia eräänlaisina voimaa antavina motivaatiotekijöinä.

Joskus motivaatio tekemiseen tulee kuin itsestään, toisinaan joudumme tietoisemmin motivoimaan itseämme vaikkapa harjoittelemaan. Silloin on hyvä tiedostaa, mistä aineksista motivaatio syntyy tai jää syntymättä. Asiaa voi tarkastella erilaisten motivaatiota kuvastavien sisäisten tai ääneen lausuttujen lauseiden avulla: mitä on taustalla, kun ajattelet "teen tämän", "ei huvita" tai "en viitsi"? Voidaan puhua motivaatiostrategiasta, joka on aiottuun tekemiseen liittyvien mielikuvien ja tunnekokemusten ketju (Toivonen & Von Harpe 1994). Motivaatiostrategiat voivat olla tehokkaita ja hyödyllisiä tai tuloksettomia. Esimerkki tehottomasta motivaatiostrategiasta voisi olla vaikkapa seuraavanlainen: näemme haastavan uuden teoksen isona möhkäleenä, jossa on niin paljon työstettävää, ettemme tiedä mistä aloittaa harjoittelu. Tehokas motivaatiostrategia puolestaan tarjoaa esimerkiksi mielikuvan hyvästä lopputuloksesta (vaikkapa mielikuva onnistuneesta konserttitilanteesta) tai hyvästä lopputuloksen osasta (esimerkiksi yhden teknisesti haastavan kohdan sujuminen harjoittelun tuloksena). Kun tunnistamme omat motivaatiostrategiamme, voimme vaikuttaa niihin ja muuttaa ne tuloksellisemmiksi.

Harjoitus V: Harjoitus motivaatiostrategian muuttamiseksi

(muokattu Toivonen & Von Harpe, 138–140 pohjalta)

- Palauta mieleesi tilanne, jossa harjoittelun aloittaminen EI tuntunut motivoivalta
- Hae tilanteen alku – ensimmäinen ajatus, mielikuva tai muu sellainen, joka liittyy harjoittelun aloittamiseen. Mitä tapahtuu mielessäsi ensin? Entä sen jälkeen? Koita palauttaa mieleesi tämä ajatusketju.
- Hae ketjun osat ja järjestys (mitä näet, mitä kuulet / sanot itsellesi, mitä tunnet?) aina siihen asti, kun "en tee" -tila on syntynyt.

→ Rakenna nyt tilalle tehokas motivaatiostrategia. Yritä löytää tekemisestä jokin henkilökohtainen hyöty, se motivoi tekemiseen. Jotkut motivoituvat parhaiten tekemisen lopputuloksesta, toiset itse tekemisestä tai asioista jotka voi välttää tekemällä aiotun työn. Tärkeintä on löytää oma motivaatio.

Esimerkki onnistuneesta motivaatiostrategiasta:

<i>mielikuva</i>		<i>sisäinen puhe</i>		<i>tunne</i>
minä soittamassa asteikko	+	Tällä on hyvä lämmitellä kädet ja instrumentti. Saan tuotettua keskittyneesti kaunista soivaa ääntä.	→	tuntuu ja kuulostaa hyvältä – teen niin.

Myös kurssilaiset kokivat nimenomaan harjoitteluun ryhtymisen toisinaan hankalana. Harjoittelu itsessään oli kyllä heistä yleensä ihan mukavaa, kunhan sen vain sai aloitettua – tässähän on jo sinänsä hyvä lähtökohta positiivisen motivaatiostrategian rakentamiselle. Motivaatiota saattoi luoda myös positiivinen ”kilpailu” harjoittelumäärissä kavereiden tai sisarusten kesken.

3.2.2 Teosten työstäminen mentaaliharjoittelun avulla

Mielikuvaharjoittelu muodostuu liikkeen, liikesarjan, tilanteen tai tilanteiden sarjan kuvittelusta (Jansson 1990). Harjoittelu perustuu niin kutsuttuun Carpenter-ilmioon, eli liikettä kuvitellessa syntyy impulsseja samoissa hermoradoissa kuin todellista liikettä suoritettaessa, ja hermoratayhteydet voimistuvat. Toiminnan kuvittelu aiheuttaa siis hermoverkoissa samanlaista aktiviteettia kuin toiminta itse (O'Connor 1987).

Mentaaliharjoittelu synnyttää ja vahvistaa suoritukseen sisältyviä kinesteettisiä, visuaalisia ja auditiivisia osioita, mikä valmistaa puolestaan itse lihasten toimintaa. Mielikuvaharjoittelun avulla luodaan uutta eli tuotetaan uusia liikkeen tai tilanteen hallitsemiseen tarvittavia ominaisuuksia (Jansson 1990). Se on aktiivinen, energiaa kuluttava harjoitus, joka suoritetaan tietoisesti ja mahdollisimman systemaattisesti. Mentaaliharjoittelussa on kyse kokonaiselämyksestä: harjoittelun avulla koetaan (nähdään, tunnetaan, aistitaan) oikein sujunut liike ja siihen liittyvä tunne. Urheiluvalmennuksen yhteydessä todetaan, että harjoitussuorituksen olisi tapahduttava todellisella suoritusnopeudella, muuten sen hermoratamalli on erilainen eikä mielikuvaharjoituksesta ole apua (Jansson 1990). Mielessä soittamisen kohdalla lienee kuitenkin tärkeämpää se että liikkeet tekee mielessään tietoisesti ja oikein kuin aina samalla nopeudella: harjoittelemme usein instrumentin kanssa etenkin teknisesti vaikeita kohtia ensin hitaasti. Kurkela (2000, 216) arvelee parhaan suoritusnopeuden määräytyvän sen mukaan, minkä tyyppisiä mielikuvia harjoittelija kykenee luomaan ja minkä tyyppisiä asioita (teknisiä paikkoja, yksityiskohtia, esiintymistilannetta) harjoitellaan.

Mielikuvaharjoittelua voi tehdä vain lyhyen aikaa kerrallaan (urheilussa korkeintaan 10 minuuttia päivässä), jotta keskittyminen säilyy riittävänä (Jansson 1990). Jos yrittää juuri ennen esiintymistä käydä liian paljon materiaalia läpi ajatuksissaan, voi havaita

että seurauksena on väsyminen, keskittymiskyvyn herpaantuminen, jopa pakokauhu ja tätä kautta mahdollisesti virheellisten toimintojen oppiminen (mm. Kulo 1990). Koska mielikuvaharjoittelulla pyritään vahvistamaan täysin oikeaan liikesuoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä, edellytyksenä harjoittelulle on se, että liikkeen hallitsee käytännössä ja että siitä kykenee muodostamaan tarkan mielikuvan (Jansson 1990). Muuten seurauksena saattaa olla virheellisiä suorituksia tuottavien hermoratayhteyksien vahvistuminen. Tämän takia mielessä soittaminen ei ole suositeltava harjoitustapa aivan aloittelijoille, minkä totesivat myös mm. Lemisen (2008) haastattelemat kitaransoitonopettajat.

Harjoittelussa pyritään siis aina virheettömään suoritukseen, ja siksi onkin tärkeää analysoida, missä liikkeen osassa mahdollisesti on korjaamista. Urheilun parissa apuna voidaan käyttää esimerkiksi videonauhoja virheettömistä suorituksista. Soittajakin voi toki hakea palautetta videolta tai äänitteestä, mutta useinhan saamme suoraa palautetta kuuloaistin kautta ja tiedämme mitä kohtaa pitää erityisesti harjoitella ("tämä juoksutus ei suju koska olen epävarma siitä missä järjestyksessä sormien kuuluisi tulla"). Mentaalioppimista voi toisaalta musiikissakin tukea kuuntelemalla muiden tekemiä äänityksiä työstettävistä teoksista: nämä mallisuoritukset auttavat ideaalisuoritusta koskevan mielikuvarepresentaation rakentumista ja toimintamallin hahmottumista (Kurkela 2000).

Mielikuvaharjoittelu ja mielessä soittaminen ovat oivallisia apukeinoja opeteltaessa musiikkia ulkoa. Niillä voidaan vahvistaa tietoista osaamista ja välttää näin unohdukset, joita sattuu herkästi jos suoritus pohjautuu pelkän lihasmuistin käyttöön (Arjas 1997; O'Connor 1987). Mentaaliharjoittelua onkin raportoitu käytettävän etenkin ulkoa oppimisen ja muistissa pysymisen vahvistamiseen (Immonen 2007; Leminen 2008). Mielikuvaharjoittelu paljastaa herkästi epävarmat paikat, eli ne joista ei ole selkeää sisäistä mielikuvaa (O'Connor 1987). Ulkoa opettelu ei siis tulisi nojata yhden aistin varaan vaan meidän tulisi kyetä "näkemään" nuotit edessämme. Niin kutsuttu "supermuisti" saattaakin syntyä äärimmäiseen viedyn synesthesiamenetelmän kautta, eli kun ärsykkeestä pystytään saamaan aistimuksia samaan aikaan kahden tai useamman aistin kautta (Kauppila 2003). Musiikin kohdalla tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sävelten "näkemistä" eri väreinä.

Harjoitus VI: Uuden teoksen työstäminen ilman instrumenttia

Säveltäjä: hanki tietoa, kuuntele useita teoksia, eri versioita soittamastasi sävellyksestä.

Nuotti: mitä informaatiota nuotti antaa? Etsi ja merkitse vaikeat paikat. Mikä tekee niistä haasteellisia, millaisia harjoitustapoja voisit käyttää? Suunnittele miten harjoittelisit! Keksi useita tapoja harjoitella. Ota säestysnuotti / pianopartituuri ja lue sitä. Ota selvää mitä säestävässä äänessä tapahtuu, näin saat paremman kokonaiskuvan sävellyksestä ja sitä on helpompi harjoitella.

Mielessä soittaminen: laula kohta nuottinimillä / solfaa. Kun osaat ulkoa, ota mielikuviin mukaan ensin vasemman käden, sitten jousikäden liikkeet. Tee tarvittaessa hitaassa tempossa ja nopeuta vähitellen.

Työpajassa kokeiltiin viimeisellä tapaamiskerralla ilman viulua tapahtuvaa uuden teoksen opettelemista. Työstettävänä sävellyksenä oli Erkki Melartinin Romanssi. Kurssilaisille annettiin nuotti ja kehoitettiin heitä tarkastelemaan nuottikuvaa ja sen antamaa informaatiota. Sen jälkeen nuottia käytiin yhdessä läpi ja katsottiin muun muassa tempo- ja esitysmerkinnät. Tämän jälkeen otettiin harjoittelun kohteeksi sävellyksen ensimmäinen melodia (kaksi ensimmäistä riviä). Soitin melodian pianolla, jotta kurssilaiset saisivat varmasti äänet oikein korvaan. Sen jälkeen ohjasin kurssilaisia soittamaan melodiaa mielessä aluksi laulamalla sen mielessä (kukin haluamallaan ja itselleen luontevalla tavalla solmisaationimillä / sävelnimillä / vain melodiana). Seuraavaksi mielessä laulamisen lisäksi keskityttiin samalla ajattelemaan vasemman käden sormia (huomioiden asemanvaihdot, koko-/ puolisävelaskeleet jne.) ja sen jälkeen yhdistettiin ajatuksissa mukaan myös jousikäden liike. Harjoitukseen käytettiin aikaa yhteensä noin 20 minuuttia.

Kun melodia oli harjoiteltu mielessä, kurssilaiset pääsivät soittamaan harjoitetun pätkän, nyt siis ensimmäistä kertaa viululla. Huomionarvoista mielestäni oli, että kaikki soittivat sävelmän varsin kauniilla äänellä ja musikaalisesti. Myös äänet ja jousitukset oli opittu varsin hyvin soittamatta niitä kertaakaan varsinaisesti viululla. Ensimmäisen soittokierroksen jälkeen kurssilaiset saivat vielä palata nuottiin ja tarkastaa siitä paikat, joissa oli tapahtunut pieniä virheitä (muutama väärä ääni, väärä jousitus, horjuntaa

asemanvaihdossa). Nämä paikat harjoiteltiin vielä kertaalleen mielessä, taas siis ilman viulua. Heti perään otettiin uusi soittokierros; huomattavaa parannusta ensimmäiseen kierrokseen verrattuna oli selvästi havaittavissa. Kaikki pienet virheet oli saatu korjattua ja "esitys" oli vielä ensimmäistä kierrostakin vapautuneempi.

Kurssilaiset kokivat harjoitustavan uudenaikaisena ja "jännittävänä". Heistä oli esimerkiksi yllättävää se, ettei kukaan toisella soittokierroksella soittanut yhtään väärää ääntä, vaikka sävellys oli kaikille yhtä soittajaa lukuun ottamatta tuntematon. Yksi kurssilainen totesi miten oli hämmästyttävää huomata että mielessä soitettuna melodia kuulosti aivan samalta kuin soitettuna (tai päinvastoin) – tällä soittajalla oli siis varsin vahva mielensisäinen kuulokuva jonka hän sai myös hyvin toteutettua viululla. Itse mielessä soittamisen idea oli ilmeisesti kurssilaisille melko selkeä ja sen toteuttaminen suhteellisen helppoa. Jotkut kurssilaiset olivat aikaisemminkin esimerkiksi ennen esiintymistä kokeilleet esitettävien teosten soittamista mielessä.

3.3 Esiintymisjännitys ja esiintymiseen valmentautuminen

3.3.1 Rentona lavalle

Lähestulkoon kaikki jännittävät esiintymistä ainakin jonkun verran. Jännittäminen sinänsä ei ole huono asia, siitä päinvastoin voi saada positiivista lisäpotkua ja tarvittavaa latautumista esiintymiseen. Joskus jännittäminen kuitenkin saa ylivallan ja jännitysoireet, kuten käsien värinä, saattavat häiritä soittamiseen keskittymistä.

Kehityso pillisesta näkökulmasta katsottuna esiintymisjännityksellä voidaan katsoa olevan hyvin primitiivinen alkuperä: tilanteessa jonka ihminen kokee uhkaavana, laukeaa "taistele tai pakene" -mekanismi joka johtaa adrenaliinin lisäerittymiseen elimistössä (Arjas 1997). Konsertoiminen ei kuitenkaan vaadi sellaisia fyysisiä ponnisteluja mihin mekanismi antaa valmiudet ja on sen takia jokseenkin epätarkoituksenmukainen. Valppaustaso ja levottomuus vaikuttavat toisiinsa toisiaan vahvistaen; kohonnut valppaustaso lisää levottomuutta ja jännittyneisyyttä, mikä puolestaan kohottaa valppaustasoa entisestään (Jansson 1990). Levottomuustason noustessa huomiokyky puolestaan kapenee. Valppaustasoa (sekä suoritusta edeltävää että sen aikaista) on kuitenkin mahdollista oppia hallitsemaan ja säätämään.

Valppaustason säätely perustuu pitkälti kykyyn rentoutua. Myös hengittämisellä on suuri vaikutus jännittämisen oireiden säätelyyn ja hallintaan. Pinnallinen hengitys saattaa pahimmillaan johtaa hyperventilaatioon ja aiheuttaa lihaskramppeja, huimausta, väsymystä ja näköongelmia (Buswell 1998). Oikeanlaista hengittämistä kannattaa siis tietoisesti harjoitella, jotta siitä tulee automaattista ja jotta rauhallisen hengitysrytmin pystyy ylläpitämään myös jännittävissä esiintymistilanteissa. Hengitysharjoituksia esiteltiin tämän työn sivulla kymmenen.

Mitä keinoja meillä sitten on valmistautua ja valmentautua esiintymiseen niin, että siitä tulisi mahdollisimman onnistunut, positiivinen kokemus? Olo esiintymistilanteessa on yleensä sitä varmempi, mitä paremmin tietää mitä tilanteessa tulee tapahtumaan. Yllätysten ja epävarmojen seikkojen määrä tulisi siis minimoida. Varmuutta tuo tietenkin tunne siitä, että esiintyjä tietää osaavansa esittämänsä kappaleen hyvin; kappaleen tekninen hallinta ja tarvittaessa ulkoa osaaminen ovat siis sanomattakin tärkeässä asemassa. Esiintyjän on myös hyvä olla tietoinen siitä mitä konkreettisesti tapahtuu ennen esitystä ja sen aikana; missä esiintyminen tapahtuu, millainen on konserttisali, onko käytössä takahuonetta tai harjoittelutilaa, mihin aikaan esiintyminen on, pääseekö saliin etukäteen, kuinka paljon on odotettavissa yleisöä, miten yleisö sijoittuu salissa suhteessa esiintyjää (mm. Buswell 1998)? Monet näistä seikoista pystyy tarvittaessa selvittämään tai kuvittelemaan etukäteen ja tällä tavalla valmistautumaan henkisesti esitykseen. Esiintyjän on hyvä suunnitella myös oma konserttipäivän ohjelmansa ja käytännön yksityiskohdat: koska, mitä ja kuinka paljon soitan konserttipäivänä, mitä ja milloin syön, miten menen konserttipaikalle, mitkä vaatteet laitan päälle? Myös yllättäviin tilanteisiin ja vastoinkäymisiin kuten kielen katkeamiseen kannattaa varautua, joskaan niitä ei kannata miettiä liikaa tai tehdä mahdollisista vastoinkäymisistä ”peikkoja”, itseään toteuttavia ennustuksia.

Psyykkinen valmistautuminen esiintymistilanteeseen sisältää siis lukuisia erilaisia seikkoja. Leminen (2008, 94) toteaa, että ajatukset tulisikin esiintymistä edeltävinä päivinä siirtää harjoittelutilanteen kuvittelemisesta itse esiintymistilanteen kuvittelemiseen.

Esiintymiseen valmistautumiseen voi siis kuulua paljon muutakin kuin itse kappaleen hiominen ja valmistaminen. Usein varmasti käytämme edellä mainittuja konsteja osin tiedostamattakin. Esiintymisjännitykseen voidaan pyrkiä vaikuttamaan myös esimerkiksi

ohjatuilla esiintymisharjoituksilla ja esiintymisvalmennuksella (ks. esim. Lakovaara & Mäkelä 1991). Esiintymisharjoitukset ovat joidenkin kohdalla esimerkiksi auttaneet keskittymään ja olemaan esiintymistilanteessa rennommin, sekä huomaamaan että jännittäminen itse asiassa johtuukin omista odotuksista. Esiintymisharjoituksilla voidaanakin siis usein vaikuttaa esiintymisjännityksen hallintaan. Yksi esimerkki esiintymiseen liittyvästä mielikuvaharjoituksesta on Lemisen (2008) haastatteleman kitaransoitonopettajan kuvailema tilanne, jossa tämä kuvitteli itsensä esitystilanteessa yleisön joukkoon ja mietti mitä itse haluaisi yleisössä ollessaan kuulla. Tämä ajatusleikki vapautti esiintyjän yleisön luomista paineista ja sai soittajan oman musiikillisen näkemyksen ja tahtotilan kahlitsemattomana esiin.

Vaikea esiintymisjännitys tai jopa -pelko on usein monen tekijän summa, jota voi olla vaikeakin lähteä purkamaan. Silloin voidaan tarvita asiaan paneutumista monella eri suunnalla. Apua voivat tuoda esimerkiksi venytys-, hengitys- ja joogaharjoitukset, ajattelutavan muuttaminen, negatiivisesta ajattelusta ja yliyrittämisestä poisoppiminen sekä mentaaliharjoittelun ja harjoitusohjelman ottaminen osaksi harjoitusrutiinia (Tanskanen 2006, 8).

Esiintymisvalmennuksen yhteydessä esiintyy usein termi NLP eli neurolinguistic programming. NLP:ssä on kyse siitä, että voimme sisäisellä puheella ja mielikuvilla ohjata mieltämme haluttuun suuntaan ja ottaa piilossa olevia voimavaroja käyttöön (Toivonen & Von Harpe 1994). Kyse on oikeastaan eräänlaisesta itsesuggestiosta. NLP:tä on käytetty hyvin erilaisten tavoitteiden saavuttamisen apuvälineenä, jopa henkisten traumojen ja riippuvuuksien hoitoon. Tässä työssä aikaisemmin esitelty motivaatiostrategiaharjoitus (s. 15) on yksi esimerkki NLP:n käytöstä.

Esiintymisvalmennuksen kohdalla NLP:llä haetaan usein positiivisia mielikuvia ja pyritään näin rakentamaan esiintyjän itsetuntoa ja uskoa onnistumisesta. Seuraavaksi esittelen erään toisen NLP:hen perustuvan harjoituksen.

Harjoitus VII: Resurssin ankkuroiminen

(muokattu Toivonen & Von Harpe 1994, 188; Buswell 2006, 111 pohjalta)

Ota mukava asento, rentoudu esimerkiksi suggestiivisen rentoutuksen avulla tai hengittämällä muutamia kertoja syvään ja antaen kehosi rentoutua. Ajattele nyt mielessäsi tavoittelemaasi mielentilaa. Kuvittele tilannetta jossa olet aikaisemmin pystynyt saavuttamaan tämän tilan. (Se voisi olla esimerkiksi erityisen hyvin mennyt esitys, jossa olet pystynyt nauttimaan tilanteesta ja antamaan parhaasi.) Mitä tunnet, näet, kuulet...? Vahvista tätä tilaa mahdollisimman paljon, paina sen yksityiskohdat mieleen mahdollisimman tarkkaan. Ankkuroi tunne painamalla oikean käden peukalolla vasempaan kämmeneen. Voimavara on nyt ankkuroitu ja voit saada sen käyttöösi koska vain painamalla tuota kohtaa.

Resurssien ankkuroimista kokeiltiin työpajassa kahden harjoitusesiintymiskerran välissä; kurssilaiset "esiintyivät" ensin kukin vuorollaan ilman sen kummempaa valmistautumista, minkä jälkeen tehtiin resurssin ankkuroiminen. Tämän jälkeen kaikki saivat esiintyä uudestaan ankkuroitua resurssia hyödyntäen. Monet osallistujista arvelivat että mielikuvan käyttö auttoi jonkun verran rentoutumaan toisella esiintymiskerralla. Yksi kurssilainen sanoi uskaltaneensa tehdä harjoituksen jälkeisessä esiintymisessä enemmän, mikä myös kuului soitossa.

Toinen NLP:hen perustuva harjoitus on nimeltään mielikuvien ketjutus (Toivonen & Von Harpe 1994, 63). Harjoituksella pyritään muuttamaan tiettyjä ennustettavia reaktioita, esimerkiksi jännitysoireita.

Harjoitus VIII: "Swish" eli mielikuvien ketjutus

(lähde: Toivonen & Von Harpe 1994, 63)

Ota hyvä asento ja rentoudu hyväksi havaitsemallasi menetelmällä. Sulje silmäsi.

1. Valitse tilanne tai *reaktio*, johon haluat muutosta (esim. jokin jännityksen oire, joka aina ilmaantuu ennen esiintymistä)
2. Etsi laukaiseva mielikuva eli tunnista se, mitä näet tai tunnet tilanteessa ennen reaktion alkua. Voit kuvitella reaktion tapahtuvan juuri nyt ja seurata, mitä juuri sitä ennen tapahtuu mielessäsi. (esim. reaktiot omaa esitysvuoroa odottaessa)
3. Tee voimavaramielle eli mielikuva siitä, miten näkisit itsesi eri lailla jos olisit muuttunut. Voimavaramielteen on hyvä olla realistinen ja perustua ominaisuuksiin ja kykyihin.

4. SWISH:

- a) kuvittele laukaiseva mielikuva suurena, kirkkaana ja assosioituna
- b) kuvittele sen keskelle tai kulmaan voimavaramielle pienenä ja tummana
- c) samanaikaisesti pienennä ja tummenna laukaiseva mielikuva ja suurennä ja kirkasta voimavaramielle
- d) "tyhjennä taulu"

- tee vaiheet a-d neljä kertaa uudestaan

→ testaa kuvittelemalla laukaisevaa mielikuvaa

3.3.2 Suhtautuminen "virheisiin"

Esiintymisjännitys lienee pohjimmiltaan melko usein virheiden tekemisen pelkoa. Mitä jos unohdan, mitä jos soitan väärän äänen, mitä jos soitan epäpuhtaasti...? Mistä virheiden pelko sitten johtuu? Pohjimmiltaan kyse lienee eräänlaisesta hylätyksi tulemisen pelosta; etenkin ihminen, joka on jollain tapaa tottunut tulemaan määritellyksi ja arvostetuksi soittamisen kautta, pelkää virheen tehdessään epäonnistuvansa ihmisenä (Arjas 1997). Soittaminen on usein niin henkilökohtaista ja siinä laitetaan oma persoona niin vahvasti likoon, että soittoon kohdistuva arvostelukin saattaa tuntua hyvin henkilökohtaiselta, omaan itseen kohdistuvalta.

Virheiden sattumiseen, samoin kuin muihinkin esiintymistilanteen yllättäviin käänteisiin, kannattaa varautua. Virheitä ei tietenkään pidä lietsoa syntymään, mutta niiden varalta kannattaa olla jonkinlainen toimintasuunnitelma, ettei esiintymistilanteessa virheen tullessa iske paniikki. Virheen sattuessa pitäisi pyrkiä jatkamaan eteenpäin ja keskittyä siihen mitä on tekemässä. Jos virhettä jää murehtimaan mielessään, virheitä tulee varmasti lisää kun keskittyminen ja itsevarmuus ovat kateissa. Omaa reaktiota virheisiin kannattaa seurata jo harjoittellessa ja harjoitella myös sitä miten jatkaa soittoa virheen jälkeen. Jos harjoittellessa aina pysäyttää virheen tullessa ja joutuu aloittamaan kohdan alusta, ei esitystilanteessakaan varmaan ole muuta vaihtoehtoa. Oma suhtautumista ”virheisiin” ja niiden merkitykseen voi myös tutkia etukäteen seuraavan harjoituksen avulla.

Harjoitus IX: Virheiden käsittely

(lähde: Buswell 2006, 195)

Mieti miten määrittelet virheen? Mitä sanaa siitä käytät? Kirjoita sana keskelle paperia suurin kirjaimin ja kirjoita sitten sen ympärille muita sanoja joita voisit käyttää (esim. epäonnistuminen, maailmanloppu, kasvojen menetys, moka, lipsahdus, unohdus, hairahdus, kämmi, nolaus jne.). Kirjoita sanat nyt uudestaan toiselle paperille siten että laitat ne järjestykseen niiden vakavuusasteen mukaan. Yritä sitten suhteuttaa tälle asteikolle erilaisia soitto-tilanteissa mahdollisia ”virheitä”: kuinka vakavaa olisi yksi epäpuhdas ääni / väärä ääni / pieni unohdus / se että kappale menee poikki / jousen tärinä...?

Tehtävä auttaa osaltaan laittamaan virheet perspektiiviin – jos esimerkiksi sijoitit yksittäisen väärän äänen listan alapäähän pienen lipsahduksen kohdalle, sen ei esityksessä sattuessaan tarvitse häiritä keskittymistäsi, koska tiedät että se oli kokonaisuuden kannalta nimenomaan vain pieni lipsahdus jota yleisö tuskin edes muistaa.

Virheitä kannattaa toisin sanoen pohtia kolmelta kannalta (Buswell 2006): ennen esitystä tulisi tietenkin pyrkiä minimoimaan virheiden mahdollisuus opettelemalla esitettävä teos mahdollisimman hyvin, ja toisaalta kehittää jonkinlainen

”selviytymisstrategia” virheiden varalta – tämä voi olla esimerkiksi resurssin ankkuroiden (ks. harjoitus VII sivulta 22). Esityksen aikana täytyy puolestaan tietää miten toimii virheen mahdollisesti sattuessi ja esityksen jälkeen taas on olennaista se, mitä voimme oppia virheistä.

3.3.3 Esiintymisen jälkeen

Huh, esiintyminen ohi, nyt voin rentoutua ja unohtaa sen ja ryhtyä harjoittelemaan uutta ohjelmistoa! Tämä on varmaan usein ensimmäinen ajatuksemme esiintymisen – niin onnistuneen kuin epäonnistuneenkin – jälkeen. Konsertin jälkeen olisi kuitenkin hyödyllistä malttaa vielä käydä kokemus mielessä läpi ja analysoida esitys; missä onnistuin ja miksi, missä vielä on parantamisen varaa. Esityksen aikana sattuneet virheet kannattaa myös asettaa oikeaan perspektiiviin; yleisö ei välttämättä edes huomannut jotakin pientä lipsahdusta, joka esiintyjästä itsestään saattoi tuntua katastrofilta. Jos esitys on videoitu tai äänitetty, sen voi myöhemmin käydä läpi ja huomata ehkä sellaisia (niin positiivisia kuin kehitettäviäkin) seikkoja joita ei itse soittotilanteessa huomannut.

Jos esitys tuntuu menneen huonosti, siitä ei kannata lannistua (”en ikinä enää esiinny!”), vaan pikemminkin miettiä, mitä tilanteesta ja valmistautumisesta voi oppia (Buswell 2006). Mitä tekisin ensi kerralla toisin? On olemassa sanonta ”ei ole olemassa sellaista asiaa kuin epäonnistuminen, on vain palaute”. Käytä siis tuo palaute hyödyksesi! Esiintymisen jälkeen pitää toisaalta sallia itselleen se tunnetila jossa on; sekin on hyvä tiedostaa, minkälaisia ajatuksia ja tunteita esiintyminen sai aikaan. Yleisön reaktio saattaa kuitenkin usein olla erilainen kuin miltä esiintyjästä itsestään esityksen jälkeen tuntuu. Tällöin on vähintään kohteliasta vastaanottaa yleisön kehuja vaikka itsestä tuntuksikin että esitys meni pieleen – olisihan muu melkoista yleisön aliarvioimista.

3.3.4 Kurssilaisten kokemuksia esiintymisjännityksestä

Työpajaan osallistuvia viulisteja pyydettiin täyttämään esiintymisjännityskysely (liite 2) ennen esiintymisvalmennukseen keskittyvää kertaa. Kysely on tehty Päivi Arjaksen Iloa

esiintymiseen -kirjan luvun "Diagnoosi omasta tilanteesta – lähtökohta ongelmien ratkaisemiselle" pohjalta. Kyselyn täytti yhteensä kuusi kurssille osallistunutta viulustia. Seuraavaksi esittelen kyselyn tuloksia.

Kolme vastaajaa kuudesta koki jännittämisen esiintymistilanteessa olevan itselleen ainakin jonkin asteinen ongelma. Kuitenkin vain yksi vastaaja oli sitä mieltä että jännittäminen haittaa esitysten onnistumista. Siihen, vaikuttaako jännittäminen pääasiassa soiton tekniseen, tulkinnalliseen vai esitykselliseen onnistumiseen, ei saatu yksiselitteistä vastausta; eri soittajilla jännittäminen näyttää vaikuttavan eri osa-alueilla. Vain kaksi vastaajaa arveli jännittävänsä enemmän kuin opiskelukaverinsa, eli ryhmäläisten esiintymisjännitys oli keskimäärin melko hyvin hallinnassa.

Vastaukset olivat sen sijaan hyvin yhteneväisiä sen suhteen, minkälaisia esiintymisiä yleensä jännitetään: kaikki vastasivat jännittävänsä sooloesiintymisiä ja kurssi-tutkintoja, ja näissä jännittäminen myös usein koettiin häiritseväksi. Kamarimusiikki- ja orkesteriesiintymisiä ei sen sijaan jännittänyt kukaan. Soittotunnit jännittivät osaa vastaajista, lähinnä silloin kun soittoläksyt ovat jääneet harjoittelematta. Puolet vastaajista ei pitänyt esiintymistä jännittämistä huolimatta mitenkään ongelmallisena. Ne jotka pitivät esiintymistä jossain määrin ongelmallisena, arvelivat syiden olevan epävarmuudessa, itsevarmuuden puutteessa, epäonnistumisen pelossa ja siinä ettei ole harjoitellut tarpeeksi ja tunteessa että oma soitto kuulostaa huonolta.

Vastausten mukaan hermostuminen ennen esiintymistä voi alkaa tilanteesta riippuen joskus jo viikkoa ennen esitystä, joskus juuri ennen lavalle astumista tai soiton aikana. Yleisimpiä fyysisiä jännitysoireita ovat tunne "perhosista vatsassa" tai vatsan meneminen sekaisin, kylmät kädet ja käsien hikoilu sekä värinä. Käsien värinää ja kylmiä käsiä myös pelätään jännitysoireista eniten. Muuten huolta aiheuttavat etenkin ulkoa muistaminen, sormien toimimattomuus, jousen värinä ja puhtaasti soittaminen. (Joillakuilla lisäjännitystä saattoi aiheuttaa jonkun tietyn henkilön läsnäolo yleisössä.) Vastaajien suhtautuminen esiintymistilanteisiin oli loppujen lopuksi hieman ristiriitainen; ne koettiin toisaalta positiivisena mahdollisuutena päästä esittelemään omia taitoja ja nauttimaan soitettavasta musiikista, toisaalta myös opiskeluun kuuluvana pakkona tai jopa negatiivisena tilanteena, jossa soittaja ei kykene soittamaan haluamallaan tavalla. Yksi vastaaja näki esiintymisen mahdollisuutena

testata omia taitojaan ja osaamistaan, toinen näki sen porttina päästä etenemään uuteen ohjelmistoon.

Kurssilaisilla oli keskimäärin melko positiivinen kuva itsestään esiintyjänä, epävarmuutta saattoi aiheuttaa lähinnä oma ilmaisuvoima ja se välittykö soittajan tarkoittama tunne yleisölle. Yksi vastaaja koki – ehkä vähän yllättäen – nimenomaan positiivisen palautteen vaikeaksi vastaanottaa. Onnistunut esitys vahvistaa itsetuntoa ja tuottaa musiikillisia elämyksiä lähes kaikille kurssilaisille. Epäonnistunut esitys puolestaan vastausten perusteella heikentää joskus itsetuntoa, johtuu usein huonosta valmistautumisesta ja joskus olosuhteista (esimerkiksi siitä kuka on kuuntelemassa ja tapahtuuko esiintyminen esimerkiksi isossa, pelottavalta tuntuvassa salissa), harmittaa hetken mutta unohtuu pian. Yleisöltä vastaajat kokivat onneksi saavansa pelkästään sympatiaa ja kannustusta.

Esiintymistilanteen purku tapahtuu useimmiten analysoimalla tilanne itse mielessä tai keskustelemalla opiskelukavereiden, opettajan tai perheen kanssa. Kukaan vastanneista ei kertonut katsovansa esitystä jälkeenpäin videolta tai kuuntelevansa sitä nauhalta. Tämä voisi kuitenkin usein olla hyödyllistä, kun omaa soittoa pääsee tarkastelemaan ikään kuin eri perspektiivistä.

Kurssilaiset osasivat pyydettäessä varsin tarkkaan nimeä omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan soittajina. Heillä oli myös hyviä ajatuksia siitä, miten esimerkiksi jotain tiettyä teknistä asiaa kannattaisi harjoitella, mutta toisaalta ainakin yksi vastaaja tunnusti harjoittelevansa joskus ”huolimattomasti”.

4 Pohdinta – ajatuksia työpajasta ja prosessista

4.1 Ideasta toteutukseen

Työpajan aikataulu ja aihealueet pääpiirteittäin käyvät ilmi työn liitteestä 1. Ensimmäisellä kerralla pidin lyhyen luennonomaisen johdatuksen aiheeseen, minkä jälkeen tehtiin hengitys-, rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia. Toinen kerta käytettiin kokonaisuudessaan esiintymisjännityksestä puhumiseen ja esiintymisharjoituksiin. Viimeisellä kerralla kerrattiin aiempaa materiaalia ja kokeiltiin käytännössä, miten uutta teosta voisi lähestyä mielikuvaharjoittelun kautta. Lopuksi osallistujilta pyydettiin kaavakkeen muodossa palautetta työpajasta.

Työpajan suunnittelussa oli tasapainoiltava ajankäyttöön ja osallistujien taustoihin liittyvien seikkojen valossa: musiikkiopiston taholta arveltiin, että kolme tapaamiskertaa olisi maksimi, johon kiireiset opiskelijat olisivat motivoituneita lähtemään mukaan. Sisällön ja toteutustavan suunnitteluun vaikuttivat myös osallistujien iät ja persoonat; harjoitusten tuli olla sellaisia joihin osallistujien olisi turvallista ja mukavaa osallistua tämän melko tiiviin aikataulun puitteissa.

Työpajan suunnittelu ja vetäminen sujui kaiken kaikkiaan varsin hyvin ja oli itselleni positiivinen ja opettavainen kokemus. Työpajassa oli alusta lähtien varsin hyvä ilmapiiri. Osa kurssilaisista tunsivat toisiaan jonkun verran entuudestaan, mutta osallistujat olivat kuitenkin hieman eri-ikäisiä ja soittivat osin eri orkestereissa ja eri opettajilla. Tästä huolimatta kaikki osallistuivat harjoituksiin ja keskusteluihin rohkeasti. Keskusteluilmapiiri tuntui ylipäättään vapautuvan viimeistä kertaa kohti, jolloin kurssilaiset uskalsivat jo tuoda keskusteluun enemmän omia ajatuksiaan ja myös kysellä asioita.

Käytännössä haasteelliseksi osoittautui kurssin aikatauluista sopiminen; työpajan ajankohdista oli jo ilmoitettu osallistujille, kun tuli tieto että ajat menivät päällekkäin sinfoniaorkesterin harjoitusten kanssa. Aikoja jouduttiin siis melko viime tingassa vielä muuttamaan, minkä takia osa työpajaan alun perin ilmoittautuneista joutui perumaan osallistumisensa ja muutama kurssilainen joutui olemaan osalta kerroista pois. Loppujen lopuksi tämä ei kuitenkaan oikeastaan haitannut; kaikilla tapaamiskerroilla oli työpajan pitämisen ja keskustelujen kannalta tarpeeksi osallistujia, ja toisaalta kesken

kaiken mukaan tulleet tuntuivat pienen kertauksen avulla pääsevän hyvin aiheeseen mukaan.

Viimeisen kerran lopuksi kurssilaisille annettiin vielä tilaisuus tuoda työpajaan jokin oman ohjelmistonsa "ongelmakohta", jonka harjoittamiseen (sekä mielensisäiseen että viulun kanssa tapahtuvaan) pohdittiin keinoja. Tämä oli varsin haasteellista myös itselleni, koska en tiennyt etukäteen sävellyksiä tai ongelmia, joihin kurssilaiset tulisivat kysymään neuvoa. Tämä oma tulikokeeni sujui kuitenkin varsin hyvin ja antoi lisää itseluottamusta koko ajan rakentuvaan opettajan ammattitaitooni. Samalla tuli ikään kuin todettua, että olen loppujen lopuksi oppinut ja sisäistänyt varsin paljon harjoittelun suunnitteluun, mielekkääseen harjoitteluun ja mentaaliharjoitteluun liittyvää tietoa opinnäytetyön tekoprosessin aikana. Samalla olen saanut lisää työvälineitä omaan harjoitteluuni ja mielikuvatyöskentelyyni, eikä mentaaliharjoittelu ole minulle enää samanlainen peikko kuin tähän työhön ryhtyessäni. Olen päinvastoin omakohtaisesti huomannut sen edistävän huomasti esimerkiksi musiikin ulkoa oppimista ja esityksellistä varmuutta. Samoin olen saanut todeta, kuinka mielikuvaharjoittelu ja mielessä soittaminen muuttuvat kerta kerralta luonnollisemmaksi ja miten niihin on pikku hiljaa helpompi ja luonnollisempi ryhtyä.

4.2 Mikä ihmeen mentaaliharjoittelu?

Ensimmäisellä tapaamiskerralla pyysin osallistujia täyttämään alkukyselyn, jolla pyrin selvittämään heidän tietojaan ja käsityksiään mielikuvaharjoittelusta ja sen hyödyistä. Kurssilaisilta kysyttiin seuraavia asioita:

- Mitä mielestäsi on muusikon mentaali-/ mielikuvaharjoittelu?
- Käytätkö itse mielikuvaharjoittelua osana viulunsoiton (tai muun instrumentin) harjoittelua?
- Minkälaisia harjoituksia tai menetelmiä käytät?
- Onko oma soitonopettajasi puhunut mielikuvaharjoittelusta tai opettanut sitä sinulle?
- Onko sinulla jotain erityisiä odotuksia tältä työpajalta?

Kurssilaiset täyttivät kyselyn kirjallisesti ensimmäisen tapaamiskerran alussa. Useimmat vastasivat, ettei heillä ole oikein selkeää kuvaa siitä mitä mielikuvaharjoittelulla

tarkoitetaan. Yksi vastaaja arveli sen olevan "*mielessä soittamista*", harjoittelua ilman soitinta, toinen ehdotti että sen avulla voi miettiä musiikin syvempiä olemuksia tai valmistautua esimerkiksi konserttiin. Yksi vastaaja totesi että "*rauhoittumisessa voi kai ainakin käyttää jotain mielikuvaa*". Osa vastaajista oli siis varsin oikeilla jäljillä, mutta kovin selkeää käsitystä ei kellään ollut siitä mitä kaikkea mielikuvaharjoittelu voisi pitää sisällään. "Mielikuvaharjoittelu" hahmottui osalle vastaajista paremmin kuin "mentaaliharjoittelu", joka jo sanana oli monille hyvin vieras.

Suurin osa kurssille osallistujista ei ollut varsinaisesti myöskään käyttänyt mielikuvaharjoittelua osana omaa harjoitteluaan. Yksi vastaaja kertoi joskus valmistautuvansa esiintymistilanteeseen kuvittelemalla sen mielessään ja tukevansa kappaleiden ulkoa oppimista soittamalla niitä mielessään. Yksi kurssille osallistuneista viulisteista oli tutustunut esimerkiksi keskittymisharjoituksiin jonkun verran koulun valinnaisella psykologian kurssilla. Soitonopettajat eivät kyselyn perusteella juuri ohjaa oppilaitaan mielikuvaharjoitteluun: kaksi kurssilaista kertoi opettajansa maininneen joskus asiasta, muttei varsinaisesti opettaneen tai ohjanneen siinä, muut eivät olleet koskaan kuulleet mielikuvaharjoittelusta opettajiltaan.

Kurssilaisilla ei enimmäkseen ollut erityisiä odotuksia työpajalta, mutta suurin osa heistä suhtautui kurssiin positiivisella mielenkiinnolla. Yksi kurssilainen ilmaisi selkeästi toivovansa saavansa kurssilta apua rauhoittumiseen, keskittymiseen ja esiintymiseen.

Kurssilaisten vastaukset kuvastanevat melko hyvin yleisemminkin vallitsevia käsityksiä muusikon mentaaliharjoittelusta. Useimmilla aktiivisilla soittajilla ja laulajilla on jonkinlainen kokemuksellinen aavistus siitä mistä on kyse, mutta työskentely tapahtuu usein osin tiedostamattomalla, alitajunnan tasolla. Esimerkiksi Lemisen (2008) haastattelemat kitaransoitonopettajat olivat käyttäneet mentaaliharjoittelun menetelmiä hyvinkin pitkään, mutta työskentely oli pitkään tapahtunut tiedostamatta, sen kummemmin ajattelematta tai nimeämättä toimintaa.

Myös Kurkela (2001) toteaa mentaaliharjoittelun olevan ilmiönä tunnettu muusikoiden keskuudessa nimenomaan intuitiivisesti toteutettuna. Kuvaukset aiheesta ovat hänen mukaansa kuitenkin hajanaisia, eikä aihetta näihin päiviin asti ole liiemmälti systemaattisesti tutkittu. Mentaaliharjoittelua koskevan kirjallisen tradition puutteen on huomannut myös Ollila (2000). Omassa tiedonhakuprosessissani törmäsin havaintoon,

että vaikka mentaaliharjoittelusta sinänsä löytyy melko paljon aineistoa, se perustuu pitkälti samoihin lähteisiin ja näkökulmiin. Mentaaliharjoittelua käsitellään erityisesti esiintymisjännityksen ja esiintymisvalmennuksen yhteydessä, joista puolestaan on kirjoitettu lukemattomia teoksia. Yksityiskohtaisemmat kuvaukset sekä uutta, erityisesti käytäntöön sovellettavaa tietoa tuottavat mentaaliharjoittelua koskevat tutkimukset taas ovat edelleen harvassa. Tämän huomasin etenkin aiheeseen liittyviin ammatti- korkeakoulujen opinnäytetöihin perehtyessäni.

Ehkäpä aiheen ongelmana on juuri sen abstrakti luonne ja ilmiön kuvaamisen vaikeus, minkä takia uusia näkökulmia tai sovelluksia on vaikea tavoittaa ja esittää suppeahkon kirjallisen kuvauksen piirissä, jollainen opinnäytetyökin on. Oman työni tavoitteena on ollut syventää omaa tietämystäni aiheesta ja etsiä mentaaliharjoittelulle konkreettisia sovellusmahdollisuuksia ja välineitä sen opettamiseksi. Leminen (2008) ei usko että mentaaliharjoittelusta voisi rakentaa valmista tai yleispätevää metodologiaa, vaan itselle sopivat harjoitustavat pitää löytää hankkimalla tietoa ja kokemusta. Tämä on totta ja tekee samalla mentaaliharjoittelun opettamisesta ja ohjaamisesta hyvin haastavaa. Tämän työn yhteydessä esitelty harjoituspakettikaan ei niin ollen ole mikään oikotie onneen, mutta toivon sen tarjoavan ainakin joitakin konkreettisia ideoita mentaaliharjoittelun soveltamiseksi ja hyödyntämiseksi. Ja, kuten Leminen (2008) toteaa, mentaaliharjoitteluakin pitää harjoitella eikä sen etuja saavuteta kunnolla tiedostamatta sen systemaattisuutta ja tavoitteellisuutta.

4.3 Kurssilaisten palaute

Osallistujilta pyydettiin viimeisellä tapaamiskerralla palautetta työpajasta. Palaute kerättiin kirjallisena kurssin päätteeksi ja kurssilaisia pyydettiin arvioimaan seuraavia asioita:

1. Koetko oppineesi työpajassa jotain uutta mielikuvaharjoittelusta tai muusikon psyykkisestä valmentautumisesta? Mitkä työpajassa opitut asiat ovat jääneet päällimmäiseksi mieleen?
2. Mikä harjoitus tai osa-alue tuntui sinusta mielekkäimmältä / hyödyllisimmältä oman tilanteesi kannalta? Miksi?

3. Tuntuiko jokin osa-alue tai harjoitus turhalta oman tilanteesi kannalta? Miksi?
4. Luuletko että tulet soveltamaan jotain työpajassa oppimaasi käytäntöön viulunsoiton opiskelussa tai muussa elämässä?
5. Mitä mieltä olet kurssin käytännön järjestelyistä (ajankäyttö, tiedotus, tilat ym.)?
6. Millainen ilmapiiri työpajassa mielestäsi oli?
7. Suositteletko kurssia opiskelukavereillesi?

Palaute oli kaiken kaikkiaan erittäin positiivista, kaikki kokivat hyötynensä kurssista ja oppineensa jotain uutta. Työpajassa opituista asioista erityisesti rentoutuminen ennen esiintymistä oli jäänyt monille mieleen. Myös harjoitusesiintymiset, sävellyksen opiskelu ilman instrumenttia ja voimavaran hakemisen harjoitus mainittiin palautteessa mieleen painuneina aiheina. Yksi vastaajista totesi näin: *"Kun 'prima vista' [soittaa jotakin sävellystä ensimmäistä kertaa] kannattaa erityisesti hyödyntää mielikuvaharjoittelua, niin saa kappaleeseen jo heti paljon enemmän tulkintaa"*. Tämä ilmiö olikin mielestäni konkreettisesti huomattavissa kun kokeilimme työpajassa uuden teoksen harjoittamista ilman soitinta, ja puhuu osaltaan harjoitustavan puolesta.

Eri vastaajille tietenkin eri harjoitukset tuntuivat erityisen mielekkäiltä. Kaksi vastaajaa piti harjoitusesiintymisiä omalla kohdallaan erityisen hyödyllisinä, yksi vastaaja arveli että *"kuvitteluharjoitukset"* voisivat auttaa häntä keskittymään, ja mielessä soittamista piti erityisen hyvänä harjoituksena pari vastaajaa (*"Ilman viulua harjoittelu sopii minulle, kun päivittäinen harjoitteluni jää joskus lyhyeksi ajan puutteen takia."*).

Lomakkeiden ja itsearviointien täyttäminen oli joidenkin vastaajien mielestä hankalaa ja hieman turhauttavaa. Yksi vastaaja koki tunnetilan ankkuroimisen (harjoitus VII sivulla 22) itselleen hyödyttömäksi harjoitukseksi, toisen taas oli ollut vaikea hahmottaa huomion suuntaamista eri tilojen välillä (harjoitus III sivulla 12). On kuitenkin luonnollista ja odotettavaakin että eri ihmiset saavat hyötyä erilaisista harjoituksista; työpajassa käytiin läpi varsin laaja paketti harjoituksia ja ideoita hyvin erilaisilta osa-alueilta, eivätkä kaikki harjoitukset varmasti sovi kaikille soittajille tai kaikkiin

tilanteisiin. Kaiken kaikkiaan kurssilaiset suhtautuivat yllättävänkin positiivisesti eri harjoituksiin.

Osallistujat kokivat saaneensa työpajasta myös hyviä käytännön neuvoja ja ideoita sovellettavaksi omaan harjoitteluun: [”tulen luultavasti soveltamaan...”]

”mielikuvaharjoittelua ennen kappaleen alkua, kyllä!”; ”jännityksen hallintaa”; ”tuota mentaaliharjoittelua ehdottomasti, tuntui kuitenkin toimivan tosi hyvin”; ”varmasti kuvitteita ja kaikenlaista mentaaliharjoitusta”; ” aivan varmasti moniakin asioita, joitakin voi soveltaa moneen tilanteeseen ja tuli hyviä neuvoja”.

Kurssin käytännön järjestelyt ja tiedotus saivat pääosin positiivista palautetta. Yksi vastaaja piti istuntoja hieman liian pitkinä, toinen taas erikseen mainitsi tapaamisten olleen kestoltaan juuri sopivan mittaisia. Ilmapiiriä kuvailtiin muun muassa sanoilla *hyvä, rento, rauhallinen, vähän ujo mutta ihan leppoisa. ”Kaikki oli kivoja eikä ollut mitään paineita”*. Kaikki palautekyselyyn vastanneet suosittelisivat työpajaa myös opiskelukavereilleen; *”Juu ainakin tuota mentaaliharjoitteluosuutta, tosi kätevää”*. *”Oikein kiva kun tällaista järjestetään”*.

4.4 Opettajan rooli mentaaliharjoittelun ohjaajana

Mentaaliharjoittelun ja psyykkisen valmentautumisen menetelmien voidaan siis työpajasta saatujen kokemusten perusteella todeta edistävän ainakin sävellysten musiikillista ja teknistä hallintaa sekä rentoutuneen olotilan saavuttamista esiintymistilanteessa ja säästävän harjoitteluun käytettyä aikaa. Mutta miten nämä tehokkaat menetelmät sitten saataisiin käyttöön, osaksi jokaisen musiikinopiskelijan arkea ja harjoitusrutiineja? Tässä olisi varmasti potentiaalinen kehittämiskohde monen soitonopettajan opetussuunnitelmaan. Aiemmin jo todettiin mentaaliharjoittelun opettamisen olevan haastavaa, osin ehkä jopa mahdotonta, ja opettajan roolin olevan näin ollen enemmänkin ohjaava ja aiheeseen johdatteleva. Kuitenkin esimerkiksi tämän työn sivuilla on esitelty myös useita konkreettisia mentaaliharjoitteluun pureutuvia harjoituksia.

Soitonopetuksessa mentaaliharjoittelua tuskin kannattaa irrottaa omaksi osa-alueekseen eikä menetelmiin perehtymistä varten välttämättä tarvitse järjestää

oppilaille erityisiä kursseja, vaan opettajat voisivat hyvin liittää näitä sisältöjä muuhun soitonopetukseen. Miksei soittotunnilla voisi välillä käyttää osan aikaa mielessä soittamisen menetelmän esittelemiseen ja kokeilemiseen? Mielestäni kymmenen minuuttia soittotunnista voisi hyvinkin uhrata aiheelle aina silloin tällöin, koska aika maksaa varmasti itsensä takaisin keskittyneempänä ja tehokkaampana harjoitusaikana.

Sen lisäksi että opettajat voisivat useammin kannustaa ja ohjata oppilaitaan "mielessä soittamiseen", voitaisiin myös harjoittelusta ja tavoitteiden asettamisesta puhua soittotunneilla nykyistä enemmän. Melko pitkälläkin olevat oppilaat saattaisivat joskus tarvita paljon nykyistä selkeämpiä ja perustellumpia ohjeita harjoittelun suunnittelemiseen ja aikatauluttamiseen. Opettaja ja oppilas voisivat ehkä lukukauden alussa tehdä yhdessä kirjallisen suunnitelman tulevien kuukausien tavoitteista ja siitä miten ne aiotaan saavuttaa. Esimerkiksi tutkinnot ja muut tärkeät esiintymiset varmasti ovatkin yleensä tiedossa jo hyvissä ajoin, mutta ehkä nimenomaan välitavoitteiden (harjoituskonsertti, läpimeno) asettamisessa ja saavuttamisessa voisi vielä olla tarkentamista. Myös yksittäisen teoksen harjoitusprosessi voisi olla hyödyllistä käydä selkeästi ja konkreettisesti yhdessä läpi: millaisia haasteita teos asettaa, miten harjoittelun vaikeita kohtia, kuinka paljon aikaa uuden tai vaikean asian harjoittelulle täytyy varata, miten opiskelen teoksen ulkoa, milloin teoksen pitäisi olla läpisoitokunnossa, koska harjoitellaan säästyksen kanssa...? Kysymyksenasettelu riippuu toki soittajan ja soitettavan teoksen tasosta, mutta melko lailla samat ydinasiat liittyvät loppujen lopuksi kaikkeen harjoittelun suunnitteluun. Ja kun onnistuneeseen tavoitteiden asettamiseen ja suunnitelmalliseen harjoitteluun tottuu jo varhaisessa vaiheessa musiikin opiskelua, tulee siitä myöhemmin oppilaalle automaattista – oikeastaan lähtökohta koko soittoharjoittelulle.

Monet opettajat järjestävät ryhmä- tai luokkatunteja, jotka itse asiassa tarjoaisivat erinomaisen foorumin esiintymisvalmennukselle. Ryhmässä voidaan keskustella esiintymisjännityksestä, sen syistä ja ilmenemismuodoista, harjoitella rentoutumismenetelmiä ja järjestää harjoitusesiintymisiä. Ryhmässä voidaan harjoitella myös palautteen antamista ja vastaanottamista ja analysoida esiintymisen ja vaikkapa "virheiden" aiheuttamia tunteita. Ryhmätilanteessa opettajalla (ryhmän vetäjällä) on toki suuri vastuu ryhmän ilmapiirin ja ryhmädynamiikan toimivuuden kannalta, mutta onnistuessaan ryhmätilanteet ovat yleensä sekä osallistujille että ryhmän vetäjälle

erittäin positiivisia oppimiskokemuksia – esimerkiksi keskustelujen kautta syntyy usein aivan uusia oivalluksia ja ideoita joita yksilöopetuksessa ei välttämättä aina tavoiteta.

Mentaaliharjoittelu ja psyykkisen valmentautumisen menetelmät tarjoavat siis opettajalle varsin monia mahdollisuuksia oman opetuksen kehittämiseksi ja monipuolistamiseksi. Monet tässä työssä esitellyt asiat ovat soitonopettajille ja muusikoille varmasti tietyssä mielessä itsestäänselvyyksiä tai eräänlaista kokemuksen kautta syntynyttä ”hiljaista tietoa”. Tämä tieto saattaa kuitenkin monilla olla jäsentymätöntä, tai sitä ei osata soveltaa omassa opetuksessa. Tämän työn sivuille onkin kerätty eräitä hyviksi havaittuja harjoituksia, jotka toimivat hyvin sekä yksilö- että ryhmäopetuksen puitteissa. Oppilaan ikä ja taidot asettavat toki rajoituksia sille, mitkä harjoitukset ja menetelmät kunkin kohdalla ovat järkeviä ja perusteltuja. Harjoitusten soveltaminen jääkin kullekin lukijalle ja opettajalle itselleen, mutta toivon että tämä työ on avannut lukijalleen joitakin uusia näkökulmia mielikuvaharjoittelun mahdollisuuksista.

Lähteet:

Aalto A-L. & Parviainen K. 1974. Auta ääntäsi: äänenkäyttäjän käsikirja. Helsinki. Otava.

Arjas P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä. Atena kustannus.

Buswell D. 1998. Performance strategies for musicians. Hertfordshire. MX Publishing.

Immonen O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsinki.

Jansson L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. 2. painos. Helsinki. Otava.

Kaakinen-Pilch S-L. 1989. Kato Havasin ratkaisu viulistien esiintymisjännitykseen. Sibelius-Akatemia.

Kauppila R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psyykkinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kulo H. 1990. Psyykkinen valmentautuminen esitykseen. Kirjallinen työ musiikin kandidaatin tutkintoa varten. Sibelius-Akatemia.

Kurkela O. 2000. Mentaaliharjoittelu ja sen mahdollisuudet soiton opiskelussa. Lisensiaatintutkimus. Helsingin yliopisto.

Lakovaara L. & Mäkelä M. 1991. Esiintymisharjoitusten vaikutus jännittämisen hallintaan ja tutkintosuoritukseen. Tutkielma musiikin kandidaatin tutkintoa varten. Sibelius-Akatemia.

Leminen J. 2008. Feeling sense? Musiikinopettajan kokemuksia ja käsityksiä mentaaliharjoittelusta kitaransoiton oppimisen välineenä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.

O'Connor J. 1987. Not pulling strings. A book about instrumental teaching and music education. London. Lambent Books.

Ollila M. 2001. Muusikon mielikuvat ja kehollisuus: soiton opiskelu perenniaalisena harjoituksena. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.

Sternbach D. 2009. Ear training can enhance consistency and reduce repetitive overuse injuries. American Music Teacher vol. 58 issue 6: 70.

Tanskanen A. 2006. Rohkea rokan syö – omakohtaisia mietelmiä psyykkisestä valmennuksesta ja esiintymisjännityksestä. Kirjallinen lopputyö. Sibelius-Akatemia.

Toivonen V-M & Von harpe P. (Toim.) 1994. NLP-mielikirja: kuinka muuttaa mieltään. Suomen NLP-yhdistys.

Woolfork, I.R., Parrish M. & Murphy S. 1985. The effects of positive and negative imagery on motor skill performance. Journal of cognitive therapy and research 9, 3 nro 6: 332 – 341.

verkkolähde: <http://www2.siba.fi/harjoittelu>

Liite 1: Kurssitiedote

Viulistin mentaaliharjoittelu ja psyykkinen valmentautuminen

Työpaja Espoon musiikkiopistossa toukokuussa 2010

Mirva Laine, Metropolia ammattikorkeakoulu

Aikataulu

Keskiviikko 5.5. klo 17 - 20
Beethoven

Johdatus aiheeseen

Auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen oppija

Hengitys

Rentoutuminen ja keskittyminen

Lauantai 8.5. klo 11 - 14
Batie

Esiintymisvalmennus ja esiintymisjännitys

Lauantai 15.5. klo 15 - 18
Beethoven

Mentaaliharjoittelua käytännössä

Harjoittelun suunnittelu

Liite 2: Kysely esiintymisjännityksestä

Esiintymisjännitys – diagnoosi omasta tilanteesta
(lähde: Päivi Arjas: Iloa esiintymiseen)

Merkitse (x) sellaisten väittämien (yhden tai useamman) kohdalle, jotka sopivat mielestäsi omaan tämänhetkiseen tilanteeseesi. Mukana on myös muutamia laajempia kysymyksiä, joita voit jo hieman pohtia.

1. Mieti kuvaavatko seuraavat lauseet sinua

- ___ Koen jännittämisen esiintymistilanteessa olevan minulle ongelma
- ___ Jännittäminen haittaa esitysteni onnistumista.
- ___ Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni tekniseen onnistumiseen.
- ___ Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea esitysteni tulkinnalliseen onnistumiseen
- ___ Jännittäminen vaikuttaa ennen kaikkea soittoni esitykselliseen onnistumiseen
(yhteys yleisöön, esityksen vaikuttavuus).
- ___ Jännitän enemmän kuin opiskelukaverini.

2. Jännitän...

- ___ soittotunteja
- ___ sooloesiintymisiä kuten matineoita
- ___ vuositutkintoja
- ___ kurssitutkintoja
- ___ kamarimusiikkiesiintymisiä
- ___ orkesteriesiintymisiä

Ympyröi nyt ylläolevista vaihtoehtoista ne tilanteet, joissa jännitys *häiritsee* sinua!

3. Jos esiintyminen on sinulle suoranainen ongelma, minkä arvelet olevan ongelman syy?

4. Hermostuminen ennen tärkeää esitystä alkaa kohdallani yleensä...

- ___ vähintään viikkoa ennen esitystä
- ___ esityspäivän aamuna
- ___ muutamaa tuntia ennen esitystä
- ___ juuri ennen lavalle astumista
- ___ soiton aikana
- ___ miten milloinkin

5. Hermostumisen fyysinen ilmenemismuoto on minulla...

- ☐ käsien värinä
- ☐ heikotus
- ☐ näkö- tai kuulohäiriöt
- ☐ polvien vapina
- ☐ vatsa sekaisin
- ☐ "perhosia vatsassa"
- ☐ hengityksen salpautuminen
- ☐ suun kuivuminen
- ☐ kylmät kädet
- ☐ käsien hikoilu
- ☐ joku muu, mikä?

Ympyröi nyt äskeisistä ne oireet, joita *pelkää*t esityksessä!

6. Eniten pelkään esityksessä, että

- ☐ en muista ulkoa
- ☐ en pysy tempossa
- ☐ en pysy rytmissä
- ☐ en pysty soittamaan puhtaasti
- ☐ sormet eivät toimi
- ☐ en kuule säestystä
- ☐ jousi tärisee
- ☐ jotain muuta, mitä?

Saako jonkun yksittäisen henkilön läsnäolo sinut tuntemaan itsesi erityisen hermostuneeksi?

7. Koen esiintymistilanteen yleensä...

- ☐ positiivisena mahdollisuutena kommunikoida yleisön kanssa
- ☐ positiivisena mahdollisuutena esitellä omia taitojani
- ☐ positiivisena mahdollisuutena esittää minulle läheistä musiikkia
- ☐ positiivisena mahdollisuutena nauttia soittamastani musiikista
- ☐ positiivisena mahdollisuutena vahvistaa asemaani oppilaitoksessa
- ☐ negatiivisena tilanteena, jossa joudun paljastamaan omat puutteelliset taitoni
- ☐ negatiivisena tilanteena, jossa tekniset rajoitukseni paljastuvat
- ☐ negatiivisena tilanteena, jossa en kykene soittamaan haluamallani tavalla
- ☐ pakkona, joka kuuluu opiskeluun
- ☐ opiskeluun kuuluvana asiana joka ei juuri vaikuta minuun tunnetasolla
- ☐ esiintymistilanteella ei ole minulle merkitystä

8. Millainen on käsityksesi itsestäsi soittajana ja esiintyjänä? Millainen on suhteesi soittamiseen? Minkälaiset muiden ihmisten kommentit ovat vaikuttaneet näihin käsityksiin?

9. Onnistunut esitys...

- ☐ vahvistaa itsetuntoa
- ☐ tuottaa musiikillisia elämyksiä
- ☐ ei vaikuta minuun tunnetasolla
- ☐ tuo paineita seuraavaa esitystä varten

10. Epäonnistunut esitys...

- ☐ heikentää itsetuntoa
- ☐ ei vaikuta minuun tunnetasolla
- ☐ johtuu usein huonoista olosuhteista
- ☐ johtuu usein huonosta valmistautumisesta
- ☐ on usein mielestäni opettajan syytä

11. Suhtautuminen kritiikkiin/palautteeseen:

- ☐ suhtaudun välinpitämättömästi kritiikkiin
- ☐ haluan oppia kritiikistä
- ☐ pelkään kritiikkiä
- ☐ tarvitsen kritiikkiä kehittyäkseni

12. Tunnetko saavasi yleisöltä...

- ☐ sympatiaa ja kannustusta
- ☐ negatiivista palautetta

13. Puran esiintymistilanteen jälkeenpäin...

- ☐ analysoimalla tilanteen itse mielessäni
- ☐ keskustelemalla opettajan kanssa
- ☐ keskustelemalla opiskelukavereiden kanssa
- ☐ selittelemällä kavereille epäonnistuneita kohtia
- ☐ katsomalla esitykseni videolta
- ☐ kuuntelemalla esityksen nauhalta
- ☐ vältän esityksen ajattelemista
- ☐ joku muu tapa, mikä?

14. Tunnista omat vahvuutesi ja heikkoutesi:

Tekniset vahvuudet:

Tekniset heikkoudet:

Tulkinnalliset vahvuudet:

Tulkinnalliset heikkoudet:

Esitykselliset vahvuudet:

Esitykselliset heikkoudet:

Heikkouteni esitystilanteessa:

Miten harjoittelet tekniikkaa?

Miten harjoittelet teoksen musiikillista sisältöä?

15. Pohdi harjoittelutekniikkaasi: Kuinka harjoittelet, miten valmistaudut esitykseen, miten harjoittelet esittämistä, miten opettelet teoksia ulkoa?

16. Kuinka pystyt keskittymään musiikkiin esitystilanteessa?
Mitä ajatuksia mieleesi tulee esityksen aikana?

17. Minkälaista ohjelmistoa soitat mielelläsi?
Minkälainen ohjelmisto on sinulle vaikeaa?

18. Kenen kanssa olet keskustellut / voisit keskustella esiintymiseen liittyvistä asioista?
Minkälaisia ohjeita olet saanut?